



Hatha Yoga im Herbst

Samstag, 13. November von 10-12.30 Uhr



Stabilität & Stille

Mit ruhigen und sanften Bewegungsabläufen mobilisieren und kräftigen wir den Körper und öffnen die Atemräume. Die Gedankenwellen im Geiste dürfen dabei zur Ruhe kommen. Wir üben Gleichgewichtshaltungen, die unsere Konzentration und Stabilität fordern und verweilen länger in den sitzenden und liegenden Yogahaltungen, um bewusst loszulassen. Eine Meditation und Entspannungsphase runden den Kurs ab.

Yogamatte und Decke bitte mitbringen

Bitte zeitnah bei der Geschäftsstelle anmelden

030 393 24 40 / Beitrag: 25,00 Euro

IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04 BIC: PBNKDEFF

TSV GutsMuths 1861 e.V., Wullenweberstr. 15, 10555 Berlin

www.tsvgutsmuths-berlin.de