



Weihnachts-Special am 18.12.: Yoga & Atmen Intensiv

Wir haben uns in der langen Zeit mit Maske, Abstand und Kontaktvermeidung oftmals kaum mehr getraut, tief zu atmen und haben vielleicht sogar ab und an ängstlich den Atem angehalten und eine ungünstige Enge im Brustkorb erzeugt.

Dabei ist tiefes und vollständiges Ein- und Ausatmen so wichtig für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

An diesem Samstag kurz vor Weihnachten wollen wir uns Zeit nehmen, sanfte Yogaübungen mit verschiedenen Atemübungen zu verbinden und endlich wieder tief und vollständig ein- und auszuatmen.

Wir werden intensiv Kontakt zu unserem Körper und zum gesamten Atemraum aufnehmen, diesen sanft erweitern und dabei Verspannungen & Stress auflösen.



Kursleiterin: Alessandra Biethan
Termin: Samstag, 18.12.2021, 10:00-12:30 Uhr
Kursgebühr: 25 Euro

Teilnahmevoraussetzung: Geimpft/ Genesen oder Getestet. Bitte 10min vor Kursbeginn eintreffen zwecks 3G Überprüfung.
Yoga Vorkenntnisse nicht erforderlich. Sportgesundheit Voraussetzung.

Bitte eine Yogamatte (falls vorhanden, rutschfest), etwas zu trinken und eine Decke mitbringen sowie 2-3 Stunden vor Kursbeginn keine größeren Mahlzeiten einnehmen.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Bitte rechtzeitig und verbindlich anmelden bei der Geschäftsstelle:

TSV GutsMuths, Wullenweberstr.15, 10555 Berlin

info@tsvgutsmuths-berlin.de, www.tsvgutsmuths-berlin.de Tel. 030/3932440

IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04 - BIC: PBNKDEFF