



# Yoga Intensiv: Stabilität & Leichtigkeit

Stabilität und Leichtigkeit im Körper und Geist herstellen,  
ausbalancieren und in Dir verankern

Zwei der Grundprinzipien im Yoga lauten, dass Haltungen stets stabil und leicht ausgeführt werden sollen. Diese Qualitäten können auch unseren Alltag oftmals bereichern.

An diesem Vormittag werden wir in Yoga Asanas (Körperübungen), Atemübungen und Meditation unserer körperlichen und geistigen Stabilität und Leichtigkeit auf die Spur kommen, diese in uns ausbalancieren und mit in den Alltag nehmen.

Kursleiterin: Alessandra Biethan  
Termin: Samstag, den 17.12. 2022  
von 10:30-13:00 Uhr  
Kursgebühr: 25 Euro

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 unbedingt 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

