



Yoga Special am 25.11.2023: Yoga & Atmen

Atemübungen nehmen im Yoga eine wichtige Rolle ein, denn tiefes und vollständiges Ein- und Ausatmen trägt wesentlich zu unserem körperlichen und seelischen

Wohlbefinden bei. Im Alltag vergessen wir oft, einfach einmal tief durchzuatmen und halten vielleicht sogar ab und an ängstlich den Atem an und erzeugen eine ungünstige Enge im Brustkorb.

An diesem Samstag Vormittag wollen wir uns Zeit nehmen, sanfte Yogaübungen mit verschiedenen Atemübungen zu verbinden und dabei tief und vollständig ein- und auszuatmen.

Wir werden intensiv Kontakt zu unserem Körper und zu den verschiedenen Bereichen unseres Atemraums aufnehmen, diesen sanft erweitern und dabei Verspannungen & Stress auflösen.



Kursleiterin:

Alessandra Biethan

Termin:

Samstag, 25.11.2023, 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 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