

NOVEMBER

11



## **Yoga im Herbst**

### **Kraft Schöpfen & Entspannen**

### **12-14.30 Uhr**

Im Herbst wird es kühler, dunkler und die Luft wird trockener. Im Innen und Außen ist viel Bewegung. Das kann zu Unruhe und Anspannung in Körper und Geist führen. Die Yogapraxis unterstützt uns wieder ins Gleichgewicht zu kommen, die Nerven zu beruhigen und Stabilität zu spüren. Kraftvolle und sanfte Bewegungsabläufe in Verbindung mit unserem Atem schütteln Müdigkeit, Starre und Schwere ab. Gezielte Atemübungen schenken uns Energie und inneren Frieden. Nach einer Tiefenentspannung schweben wir in das Wochenende. Ich freue mich auf Euch :-)

Yogamatte und Trinkflasche bitte mitbringen.

Kursleiterin: Eve Berns

[www.tsvgutsmuths-berlin.de](http://www.tsvgutsmuths-berlin.de), [info@tsvgutsmuths-berlin.de](mailto:info@tsvgutsmuths-berlin.de)

Anmeldung zeitnah in der Geschäftsstelle 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