



# Faszien Yoga Intensiv

Unser gesamter Körper ist von einem faserigen Netzwerk durchzogen: den Faszien, die die Verbindung aller Knochen, Muskeln, Gelenke und Organe herstellen. Sie haben eine große Bedeutung für die Form, Stabilität und für die Beweglichkeit und Elastizität unseres gesamten Körpers.

An diesem intensiven Vormittag werden wir die Rolle der Faszien im Yoga am eigenen Körper erforschen und erfahren.

Wir werden mehr Raum und Weite in unserem Körper schaffen, die Verbundenheit der einzelnen Körperregionen neu spüren, Verspannungen auflösen und eine tiefe Lebendigkeit in uns schaffen.



Kursleiterin:

Alessandra Biethan

Termin:

Samstag, den 23. September 2023 von 10:30-13:00 Uhr

Kursgebühr:

25 Euro

Yoga Vorkenntnisse hilfreich, aber nicht erforderlich. Sportgesundheit Voraussetzung.

Bitte 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