

Workshop „Meine Körperwelt“

Samstag, 04. Mai 2024

Wie geht es dir heute? Was tut Dir gut? Welche Übungen (Asanas) bereiten Dir Freude? Bei welchen Bewegungen erfährst Du Dich neu?

Entdecke Dich selbst mit Hilfe von Yoga- und Atemübungen.

Komme mehr vom Denken ins Spüren!

Lass uns an diesem Tag gemeinsam Yoga üben, Neues entdecken, Bekanntes akzeptieren und eine gute Zeit miteinander verbringen.



Yogalehrerin: Kornelia Roßberg

Termin: Samstag, 04. Mai 2024, 10:30 Uhr – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Wullenweberstraße 15, 10555 Berlin, Multifunktionsraum

Kursgebühr: 25 €

Yoga Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sportgesundheit ist Voraussetzung.

Bitte eine Yogamatte (falls vorhanden, rutschfest), etwas zu trinken und eine Decke mitbringen. Vor Kursbeginn keine größeren Mahlzeiten einnehmen.

Bitte rechtzeitig und verbindlich anmelden bei der Geschäftsstelle:

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

TSV GutsMuths Berlin

Postbank Berlin

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