

20.
APRIL



Frühlingserwachen mit Yoga

Bewegen. Atmen. Loslassen.

Samstag, 20.4. 10.30-13.00 Uhr

Wir schütteln die Restschwere vom Winter von uns ab und schauen was in uns erblühen oder noch geklärt werden möchte.

Die Yogaübungen stärken den Körper, Flexibilität wird gefördert und die Praxis soll helfen, alte Energien gehen zu lassen und Platz für Neues zu schaffen. Neben öffnenden Yogahaltungen und Atemübungen, steht das Loslassen im Vordergrund. Ich freue mich auf Euch!

Yogamatte und Trinkflasche bitte mitbringen.

Kursleiterin: Eve Berns

www.tsvgutsmuths-berlin.de, 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