



Stabil & geschmeidig: Yoga für Hüfte und Schultern

Samstag, 8. November, 10:30 - 13 Uhr

Bitte Decke und Trinkflasche mitbringen.

www.tsvgutsmuths-berlin.de
Anmeldung zeitnah in der
Geschäftsstelle
030 393 24 40
info@tsvgutsmuths-berlin.de

Beitrag: 25,00 Euro
IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04
BIC: PBNKDEFF

TSV GutsMuths 1861 e.V.
Wullenweberstr. 15
10555 Berlin

Schultern und Hüften sind Schlüsselregionen unseres Körpers – hier sammeln sich oft Anspannung, Bewegungsmangel und Stress. Verspannungen können nicht nur zu körperlichen Beschwerden führen, sondern auch das Gefühl von Schwere und Unruhe verstärken, womit wir in der Herbstzeit ohnehin mehr zu tun haben.

In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit, diese beiden Bereiche zu mobilisieren, zu kräftigen und zu entspannen. Atemübungen und eine tiefe Entspannung runden die Praxis ab, sodass Körper und Geist zur Ruhe kommen.