



Kraft & Beweglichkeit Stärken

mit Faszien Yoga am 05.12.2026

Zur mühelosen Bewältigung unseres Alltags benötigen wir beides: Kraft & Beweglichkeit. Regelmäßige Yoga-Praxis unterstützt uns bei der Stärkung dieser Qualitäten.

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

Wir experimentieren mit unseren Möglichkeiten, Kraft und Beweglichkeit zu entwickeln und werden dabei 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 05.12.2026
von 10:30-13:00 Uhr

Kursgebühr: 25 Euro



Yoga Vorkenntnisse nicht erforderlich. Sportgesundheit Voraussetzung.

Bitte etwas zu trinken und eine Decke mitbringen sowie 2-3 Stunden vor Kursbeginn keine größeren Mahlzeiten einnehmen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte unbedingt rechtzeitig und verbindlich anmelden in 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