



# Faszien Yoga

Leichtigkeit &  
Lebensfreude einladen  
am 07.11.2026

Wünschst Du Dir mehr Leichtigkeit und Lebensfreude im Alltag?

Starte bei Deinem Körper und schenke Dir einen Vormittag ganz für Dich im Kontakt mit Dir. An diesem Vormittag werden wir die Rolle der Faszien am eigenen Körper u.a. durch Yoga-Übungen 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 und neue Möglichkeiten in uns schaffen.

So starten wir mit viel Bewegung, Achtsamkeit und Leichtigkeit ins Wochenende.

Kursleiterin: Alessandra Biethan

Termin: Samstag, den 07.11.2026  
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