



Yoga Mobility

am 26.09.2026

An diesem Vormittag werden wir durch achtsames Bewegen alle Gelenke mobilisieren, unseren Bewegungsradius erweitern und ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit schaffen.

Fließende Bewegungen werden mit sanfter Mobilisation und Atemübungen kombiniert, um den Körper geschmeidiger zu machen und Spannungen zu lösen.

Dieser Vormittag wird Dich unterstützen, Bewegungsmuster zu verbessern, Deine Körperwahrnehmung zu vertiefen und mehr Flexibilität & Wohlfühl mit in Deinen Alltag zu nehmen.

Kursleiterin: Alessandra Biethan

Termin: Samstag, den 26.09.2026
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