

Yoga für Einsteiger



Anfänger-Yoga ist ein sehr altes ganzheitliches Übungssystem und für jeden Menschen und jedes Alter geeignet. Im Mittelpunkt des Kurses stehen systematisch aufgebaute Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung. Dabei wird die Wahrnehmung des Körpers und die Entspannungsfähigkeit gefördert. Unser Yoga-Angebot ist für jedes Alter und Erfahrungsstufe geeignet. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.



Shila Mirijam Labrenz



dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr



Kursraum im Vereinsheim am Gößweinsteiner
Gang 53, 14089 Berlin

**Kursstart am
16.09.2025**

Alle Interessenten sind herzlich willkommen!

**Anmeldung oder Rückfragen
zur Mitgliedschaft per Mail:**

gymnastik_turnen@sf-kladow.de



Ein Dorf - Ein Verein