

Neuer Yoga-Kurs am Freitag mit Michael Klüsener



Sanftes und meditatives Yoga im Sitzen zur Gelenkmobilisation, Atembetrachtung & Entspannung

START

ab **Freitag**, 04.04.2025



wöchentlich,
10:00 - 11:15 Uhr



U9

Friedrich-Wilhelm-Platz



Raum für spirituelle Wege

Gemeindehaus "Zum Guten Hirten"
Eingang: Goßlerstr. 30
12161 Berlin-Friedenau

15 €

Tipp: Deine **gesetzliche**
Krankenkasse kann einen Teil
der **Kurskosten übernehmen!**



Was dich erwartet:

- Begrüßung & **Körperwahrnehmung** auf dem Hocker
- Sanfte **Yoga-Übung** zur **Gelenkmobilisation**
- **Kinhin** (Gehmeditation)
- Geführte **Atembetrachtung**
- **Tiefenentspannung** im Sitzen oder Liegen
- Abschluss

Für alle geeignet - auch für Anfänger!

Ich freu mich auf dich!

Herzliche Grüße
Michael

Hast du noch Fragen oder
möchtest dich anmelden?



+49 1578 0743125



Michaelkluesener@yahoo.de