



Yoga mit Elisa

Zeit für dich und dein Wohlbefinden

Nimm Dir Zeit für Dich  
und probiere es aus

# Yoga im Sitzen und Stehen

KOSTENFREIE PROBESTUNDE

Donnerstags

10:30 Uhr - 11:30 Uhr

KITA Altenberga

Altendorf 46

07768 Altenberga

Dein  
Einstieg  
ist jederzeit  
möglich



Anmeldung unter

Tel. 01514 0300783

[www.yoga-mit-elisa.de](http://www.yoga-mit-elisa.de)

*Elisa Meinhardt*



Mein Name ist Elisa. Ich bin ausgebildete Yoga-Lehrerin und biete Dir mit meinen Yoga-Kursen die Möglichkeit, Dich in Kontakt mit den wohltuenden Qualitäten des Yoga zu bringen.

Meine Kurse sind geeignet für Senioren, Krebspatienten und Menschen mit jeglicher Erschöpfungssymptomatik. Die Übungen finden im Sitzen und Stehen statt. Ich leite Dich mit meiner sanften Stimme ruhig und klar an. Du erkundest die Bewegungsmöglichkeiten Deines Körpers, lernst den Umgang mit belastenden Gedanken und erweckst Deine innere Kraft und Stärke.

*Überzeuge Dich jetzt in einer Probestunde.*

*Ich freue mich auf Dich.*



Anmeldung unter  
Tel. 01514 0300783  
[www.yoga-mit-elisa.de](http://www.yoga-mit-elisa.de)

*Elisa Meinhardt*

