

YOGA in der Natur

Bastei Rothenstein



Donnerstags
7:45 Uhr - 8:45 Uhr

Bastei Rothenstein
Panzerstraße 1
07751 Rothenstein

120 €
8 Kurseinheiten
23. April bis
25. Juni
2026

Anmeldung unter
Tel. 01514 0300783
www.yoga-mit-elisa.de

Elisa Meinhardt

ATMEN. BEWEGEN. AUFBLÜHEN.

Beginne Deinen Morgen inmitten von Vogelstimmen, frischer, klarer Luft und dem weiten Blick von Oben.

Dieser **Hatha-Yoga-Kurs** verbindet dynamische Mobilisation, kraftvolle Standhaltungen, Dehnungen und Atemübungen zur **Regulation Deines Nervensystems**.

Mein Name ist Elisa und ich bin ausgebildete Yoga-Lehrerin. Ich lade Dich ein, ganz präsent in Deinen Tag zu starten – mit fließenden Bewegungen, achtsamer Atmung und Momenten der Stille inmitten der Natur. Die Übungen leite ich mit meiner sanften Stimme ruhig und klar an – so, dass Du jede Bewegung bewusst spürst und Dich gleichzeitig frei entfalten kannst.

ERDEND. BELEBEND. KLAR.

Dieser Kurs ist für alle geeignet.
Yoga-Vorerfahrung ist nicht erforderlich.

Du verbindest Dich – mit Deinem Körper, Deinem Atem und der Natur um Dich herum.

Schenke Dir selbst einen aktiven, stärkenden Auftakt für einen neuen Tag
- zusammen mit mir und einem wundervollen Blick ins Saaletal von der idyllischen Bastei Rothenstein!



Anmeldung unter
Tel. 01514 0300783
www.yoga-mit-elisa.de
Elisa Meinhardt

