



Yoga mit Elisa

Zeit für dich und dein Wohlbefinden

Nimm Dir Zeit für Dich
und probiere es aus

Yoga im Sitzen und Stehen

Dein Einstieg ist jederzeit möglich



Donnerstags
10:30 Uhr - 11:30 Uhr

KITA Altenberga
Altendorf 46
07768 Altenberga



Kurs mit 10
Einheiten für
150,00 €

Anmeldung unter
Tel. 01514 0300783
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.



**Dein
Einstieg
ist jederzeit
möglich**

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