



Yoga mit Elisa
Zeit für dich und dein Wohlbefinden



YOGA
in der
Natur

Goethepark Drackendorf



Mittwochs
13:30 Uhr - 14:30 Uhr
Goethepark Drackendorf
Am Goethepark
07751 Jena

120 €
8 Kurseinheiten
22. April bis
24. Juni
2026

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

ATMEN. BEWEGEN. AUFBLÜHEN.

Erlebe Deine Yoga-Praxis inmitten von Vogelstimmen, frischer Luft und der besonderen Atmosphäre des wunderschönen Goetheparks in Drackendorf.

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 Nachmittag zu starten – mit fließenden Bewegungen, achtsamer Atmung und Momenten der Stille unter den riesigen, kraftvollen Bäumen des Parks. 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 eine stärkende Auszeit - zusammen mit mir und der besonderen Kraft der mächtigen Bäume im idyllischen Goethepark Drackendorf.



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