



Yoga mit Elisa

Zeit für dich und dein Wohlbefinden

Nimm Dir Zeit für Dich

Wohlbühl-Yoga

Auch gut in/nach der Schwangerschaft geeignet



Freitags

10:10 Uhr - 11:40 Uhr

12:00 Uhr - 13:30 Uhr

Physiotherapie Gerit Heller

Heinrich-Heine-Straße 1

07749 Jena

Dein Einstieg
ist jederzeit
möglich



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

Elisa Meinhardt

Mein Name ist Elisa. Ich bin ausgebildete Yoga-Lehrerin und lade Dich mit dieser liebevoll gestalteten Wohlfühl-Einheit ein, Deinen Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen abzubauen und in eine innige Verbindung zu Dir Selbst zu treten.

Mit meiner sanften Stimme führe ich Dich ruhig und klar durch jede Haltung. Stress und Sorgen werden losgelassen, Deine Flexibilität und Kraft gefördert, Deine mentale Klarheit und Gelassenheit wächst.

Lass uns gemeinsam diese Reise zu mehr Wohlbefinden und innerer Harmonie antreten.

Du bist es Dir Wert!

Überzeuge Dich jetzt in einer Probestunde.

Ich freue mich auf Dich.



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