



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



Dienstags

14:00 Uhr - 15:00 Uhr

DRK-Kreisverband

Begegnungszentrum

Dammstraße 32

07749 Jena

vom
21. April
bis 30. Juni
2026



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.



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

**Kurs mit 8
Einheiten für
150,00 €**