



YOGA

Entdecke die Vielfalt der Yogawelt • Entspannt ins Wochenende • Meditation • Yin Yoga und mehr •

NEW

ab Oktober 2025

Finkenstraße 11
48691 Vreden



SANFT ENTSPANNT INS WOCHENENDE

**immer freitags:
18:00 - 19:15 Uhr**

Lass' die Woche sanft ausklingen und gönn' Dir eine wohltuende Auszeit für den perfekten Übergang in Dein Wochenende.

In ruhiger Atmosphäre lade ich Dich ein, bei Dir anzukommen, loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Die Yoga-Sessions sind so gestaltet, dass Du auch ohne Vorkenntnisse einsteigen und genießen kannst.

Was Dich erwartet:

- sanfte Yoga-Flows
- Yin Yoga
- Meditation
- Atem- und Entspannungsübungen

Deine Benefits:

- tiefe Entspannung und Regeneration für Muskeln, Faszien Geist & Seele
- Steigerung Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- mehr inneres Gleichgewicht
- Raum für Stille und Regeneration
- Beruhigung deines Nervensystems
- bessere Schlafqualität ...

pro Matte 15,- Euro

BOOKING & INFO:



info@yoga-personal-coach.com



+0175 55 156 22



www.yoga-personal-coach.com