

YOGA

KURBAD MARIENBURG



FASZINATION
BEWEGUNG

www.yoga-sonjaschildt.de



*„Yoga hat eine vielseitige,
positive Wirkung auf den
Körper und das
seelische Wohlbefinden.“*

YOGA INDIVIDUELL

YOGA-UNTERRICHT IN EINZELSTUNDEN ODER ZU ZWEIT
Gemeinsam entwickeln wir Ihre ganz persönliche Yogapraxis.

Ihre **Ziele** können vielfältig sein:

- / Sie möchten Ihren Körper kräftigen.
- / Sie möchten eine gesunde Körperhaltung entwickeln.
- / Sie haben den Wunsch nach mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Stabilität.
- / Sie möchten nach einer physiotherapeutischen Behandlung weiterhin etwas für sich tun und in Bewegung bleiben.
- / Sie sehnen sich nach Entspannung und Regeneration.

In der entspannten und stilvollen Umgebung des **KURBAD MARIENBURG** wird im Einzelunterricht ganz gezielt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche eingegangen. In Zusammenarbeit mit Ihrem Physiotherapeuten gestalten wir ein Übungsprogramm, das Ihren individuellen Möglichkeiten und Schwerpunkten entspricht und sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Kontaktieren Sie mich gerne und wir besprechen, wie ich Sie bei Ihren Zielen unterstützen kann.

ORT UND ANSPRECHPARTNER: KURBAD MARIENBURG |
Sonja Schildt | Yogalehrerin (Mitglied BDY) | 0176 - 47 90 89 35 |
sonjaschildt@gmx.net