



## Stuhl-Yoga

Stuhl-Yoga verbessert Flexibilität, Haltung und Kreislauf, reduziert Stress, stärkt Muskeln, fördert Achtsamkeit und ist ideal für Senioren oder die, die im Büro arbeiten.



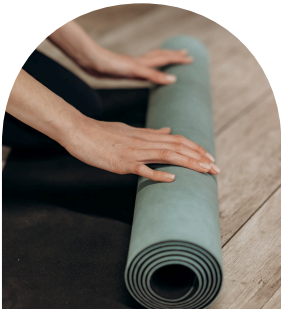
## Meditation

Meditation und Achtsamkeit reduzieren Stress, steigern Konzentration, fördern innere Ruhe, Selbstbewusstsein, emotionale Balance, Gelassenheit und verbessern geistiges Wohlbefinden nachhaltig.



## Yin & Hatha Yoga

Yin-Yoga dehnt Bindegewebe, entspannt; Hatha-Yoga stärkt Muskeln, verbessert Flexibilität, Balance, Atmung, Körperbewusstsein und mentale Klarheit.



## Pilates

Pilates stärkt Kernmuskulatur, verbessert Haltung, Flexibilität, Gleichgewicht, Koordination, Körperkontrolle, Atmung und Beweglichkeit, reduziert Verletzungsrisiko und fördert ganzheitliches Wohlbefinden effektiv.

# Jetzt anmelden

Emely Ebert  
Ober der Allwies 20d  
35789 Weilmünster  
+49 170 6540685  
[emelyebert2005@gmail.com](mailto:emelyebert2005@gmail.com)



## ZEIT NUR FÜR DICH





## UNSER STUDIO

Unser Raum ist ein Ort der Ruhe und Harmonie. Alles, was man für eine entspannte und kraftvolle Praxis braucht, ist vorhanden: von gemütlichen Matten über Blöcke und Gurte bis hin zu Kissen und Decken. Sanftes Licht und eine beruhigende Atmosphäre laden dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen, tief durchzuatmen und ganz im Moment anzukommen. Hier findet jeder seinen Raum – für Bewegung, Stille und Wohlbefinden.

## KURSZEITEN

### Wochentag

#### Dienstag

Stuhl-Yoga

18:45 Uhr

Pilates

20:00 Uhr

#### Donnerstag

Meditation

18:45 Uhr

Yoga

20:00 Uhr

Sportkurse finden nur statt, wenn mindestens drei Teilnehmende kommen.

## Teilnahmegebühr

SCHNUPPERN ——— 10 €

✓ die 1. Kursteilnahme

TEILNAHME ——— 15 €

✓ Einzelteilnahme

5ER-KARTE ——— 65 €

✓ 9 Wochen gültig

✓ 13€ pro Teilnahme

✓ für jeden Kurs gültig

10ER-KARTE ——— 120 €

✓ 24 Wochen gültig

✓ 12€ pro Teilnahme

✓ für jeden Kurs gültig

