

## Yogakurs bei Nektaria ab September

-> Hatha Yoga für Anfänger

-> Prenatal Yoga - Yoga in der Schwangerschaft

-> Postnatal Yoga - Rückbildung Yoga mit Beckenbodenübungen

Termine: Montag: 11:00 Uhr Anfänger

13:00 Uhr Prenatal Yoga

Dienstag: 14:00 Uhr Postnatal

Mittwoch: 11:30 Uhr Prenatal

13:30 Uhr Anfänger

Freitag: 11:00 Uhr Postnatal

13:00 Uhr Anfänger

**Kosten:** 4 Yoga Einheiten - 60 Minuten für 60 €

Anmeldung:

Gerne auch per WhatsApp: 01624653841

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Kurs / Zeit: \_\_\_\_\_

Physiofit MV  
Frankenstraße 81  
18439 Stralsund  
Tel. 03831-9418558 oder 01624653841  
[www.physiofit-mv.de](http://www.physiofit-mv.de)

