

# YOGA erleben GELASSENHEIT fördern BLUTHOCHDRUCK senken

## WAS

Maßgeschneidertes  
10 Wochen-Programm

**YOGA bei BLUTHOCHDRUCK**

Kleingruppe  
max. 6 Personen  
individuelle Betreuung

## WOMIT

Bewegung  
Atemübungen  
Meditation  
Entspannung

## WOZU

Körperbewusstsein schulen  
Lebensstil verändern  
Ganzheitliches  
Wohlbefinden erreichen

## WANN & WO

Dienstag  
19:15-20:30 Uhr  
Yoga Kollektiv  
Bachlechnerstraße 46  
10 Termine € 200,00

Informationen & Anmeldung unter  
[info@yogamitchristina.com](mailto:info@yogamitchristina.com)

Christina-Maria Gress  
zertifizierte Yogalehrerin YT500h  
[www.yogamitchristina.com](http://www.yogamitchristina.com)

