

# Yoga

mit Paola

## Deine bewusste Pause in der Mitte des Tages

Sanftes Yoga, bewusste Atmung und Meditation helfen Dir, Stress abzubauen, neue Klarheit zu gewinnen und Deine Energie wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Beim anschließenden **Healthy Lunch** kannst Du die Pause in Ruhe ausklingen lassen und gestärkt in Deinen Nachmittag starten.

Jeden Donnerstag

Von 13:30 Uhr bis ca. 14:30 Uhr  
45 Minuten Yoga & Meditation  
+ Healthy Lunch & Austausch in  
entspannter Atmosphäre



SATYA 91  
Kölner Str. 91  
50859 Köln

# DEIN RESET FÜR KÖRPER, GEIST UND ALLTAG

Midday Reset verbindet Bewegung, Entspannung und bewussten Genuss zu einer regenerativen Mittagspause.

## PREISE

Kennenlernpreis: 19 €  
Regulär: 24 € pro Termin  
5er-Karte: 110 €  
5er-Karte 12 Wochen gültig

## Weitere Angebote von Paola im SATYA 91

- Yoga & Meditation
- Personal Training & individuelle Begleitung
  - Massage & Körperarbeit
  - Energetische Heilarbeit
- Atem- und Entspannungsarbeit
  - Workshops & Retreats

## SATYA 91

Raum für Entwicklung & Wachstum  
Persönlich & im Business

Bleibe informiert und erfahre als Erste:r von neuen Kursen, Workshops, Retreats und besonderen Veranstaltungen im SATYA 91.



SATYA 91

## ANMELDUNG UND INFORMATION:

PAOLA SAENZ  
YOGA TRAINERIN  
01735477794  
YOGA@SATYA91.DE  
SATYA91.DE