

Powerfrau Katja Ide arbeitet bereits seit mehr als zehn Jahren als Fitness-Trainerin. Unter anderem war sie in Sportstudios in Hamburg und Rostock tätig. 2007 zog sie dann mit ihrem Ehemann nach Elmenhorst bei Rostock und eröffnete hier im Gebäude der alten Dorfschule ihre Yoga-Schule. In hellen und freund-

lichen Räumen wird nun eine Vielzahl von Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene, Kinder, Erwachsene sowie Senioren angeboten. Am 28. April beginnen wieder neue Einsteigerkurse und Katja Ide empfiehlt bei Interesse eine rechtzeitige Anmeldung. Die laufenden Kurse waren bereits frühzeitig ausgebucht. Auch die Kinder-Yoga-Kurse, die den Kleinen neuen Spaß an der Bewegung und Stärkung des Selbstvertrauens geben, erfreuen sich großer Beliebtheit. Kostenlose Probestunden geben für Einsteiger erste Einblicke in diese wohltuende und entspannende Bewegungsform.

# YOGA



Ausgleich und Harmonie für Körper, Geist und Seele

**Yogakurs für Einsteiger**  
**ab Mo., 28.04.2008 · 18.30 Uhr**  
**10 Kurseinheiten**

**Yogaschule Elmenhorst, Schulweg 7**

Anmeldung und Information unter:

**0172 / 382 54 38 · [www.katja-ide-yoga.de](http://www.katja-ide-yoga.de)**

