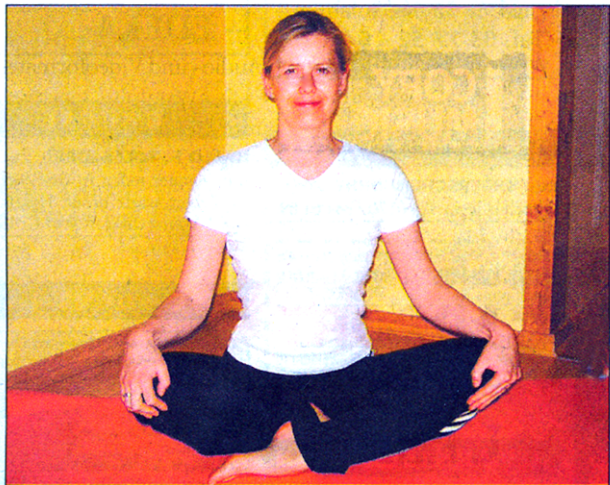


# Ruhe und Kraft

„Physiotherapie Tiede & Nehrenberg“



**Katja Ide beim Yoga.**

**L**assen Sie sich doch von meiner Begeisterung, Yoga zu erleben, anstecken“, lädt Katja Ide jeden Interessierten ein. Sie ist Inhaberin des Power-Yoga-Diploms und ausgebildete Yoga-Lehrerin nach Sivananda.

Yoga ist der Inbegriff für Ausgleich und Harmonie von

Körper, Geist und Seele. Es kann von Jedermann praktiziert werden. „Keine Angst, Sie sind bestimmt beweglich genug“, bemerkt die Yoga-Expertin, denn Yoga fängt man dort an, wo man steht. Infos zum „Yoga-Kurs für Einsteiger“ in Rostock-Evershagen gibt es unter Telefon 01 72 / 3 82 54 38.