

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG UND YOGA

MARIEKE KNICKENBERG

12. Juni 2025

Liebe Yogi_nis,

da die Sommerferien fast schon wieder vor der Tür stehen, kommen hier die Infos zu meinen neuen Yoga-Kursen von August bis Dezember 🧘💕

Wie gehabt wird es Kurse am Dienstag und am Donnerstag geben, und ich würde mich riesig freuen, wenn ihr dabei seid.

Thematisch werden wir uns diesmal auf eine Reise durch die *cakras*, die feinstofflichen Energiezentren unseres Körpers, begeben. Seid gespannt!

Ich lade Euch herzlich zu einer achtsamen und zugleich kraftvollen Yogapraxis ein, die ihre Wurzeln im körperbetonten Hatha Yoga hat, immer auch meditative Elemente beinhaltet und eine stete Verbindung zum Atem sucht.

„Wenn ich einen grünen Zweig im Herzen trage, wird sich ein Singvogel

darauf niederlassen.“ 🌿 (aus China)

Unsere leistungsorientierte Gesellschaft suggeriert uns, dass wir nur erfolgreich und glücklich sein werden, wenn wir permanent aktiv sind und uns ständig beweisen. Aber bleibt dir in diesem täglichen Wahnsinn, die nie enden wollende To-do-Liste abzuarbeiten, überhaupt noch irgendwann Zeit zum Regenerieren und Glücklichein? Kennst du das Gefühl, dass das Leben an dir vorbei rast, während du verzweifelt versuchst, mit all deinen Aufgaben Schritt zu halten?

Die Yogastunden geben dir Raum, um ganz bewusst zu entschleunigen und den Moment in seiner ganzen Schönheit wieder spüren zu lernen.

Der Unterricht schafft einen leistungsfreien Ort und lädt dich ein, ganz mit und bei dir selbst zu sein und die für dich angemessenen Bewegungen und Haltungen zu erspüren. Die bewusste und durchaus auch herausfordernde Arbeit mit dem Körper öffnet die Türen zu unserem Geist und unserem Herzen 💕

Auf diese Weise kannst du tiefe Erfahrungen mit dir selbst machen und Momente inneren Friedens erleben.

KURSE AUGUST - DEZEMBER 2025

Dienstags von 19:00 - 20:30 Uhr in der „kleinen Oase“, Waldeyerstraße 73

26.8. - 9.12. 2025

14 x 90 Minuten 244,-€

Donnerstags von 16:15 - 17.45 Uhr in der **Tenne**, Schmeddingstraße 102

(<https://tenne-muenster.de/>)

28.8. - 11.12. 2025

14 x 90 Minuten 244,-€

Donnerstags von 19:00 - 20:30 Uhr in der **Tenne**, Schmeddingstraße 102

(<https://tenne-muenster.de/>)

28.8. - 11.12. 2025

14 x 90 Minuten 244,-€

Yoga-Präventionskurs „Mit Hatha-Yoga innere Ruhe finden“

Dienstags von 17:00 - 18:30 Uhr in der „kleinen Oase“, Waldeyerstraße 73

2.9. - 2.12. 2025

12 x 90 Minuten 209,-€

Dieser Kurs wird bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst; die genauen Bedingungen erfährst du bei deiner Krankenkasse.

Dieser Kurs eignet sich besonders für alle, die neu sind im Yoga.

In den Herbstferien findet kein Unterricht statt!

Da die Kursplätze begrenzt sind, ist eine baldige Rückmeldung sinnvoll.

Wenn Du noch Fragen hast oder dir eine andere Kurszeit wünschst (z.B. morgens), melde Dich gerne telefonisch oder per E-Mail!

Nach erfolgter Bestätigung Deiner Anmeldung bitte ich zur verbindlichen Reservierung deines Platzes um Überweisung der Kursgebühr an u.g. Bankverbindung.

Eine Zahlung in zwei Raten ist auch möglich.

Ich freue mich auf eure Anmeldungen per Mail an **info@marieke-knickenberg.de**.

Wir sehen uns auf der Matte 🌿

💖-lich! Marieke

TEL: 0179-7821982 | [INFO@MARIEKE-KNICKENBERG.DE](mailto:info@marieke-knickenberg.de)

IBAN: DE 25 3006 0601 0107 5586 43 - BIC: DAAEDED3

instagram: mariekesgenusswelt



Bitte gebt mir einen kurzen Hinweis, wenn ihr keine Mails mehr erhalten möchtet, danke!

Yogalehrerin BDY/EYU

Gerne leitet diese Mail an interessierte
Freund_innen und Bekannte weiter :D