

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG UND YOGA

MARIEKE KNICKENBERG

12. November 2025

Liebe Yogi_nis,

das Jahr geht langsam seinem Ende zu, die Natur bereitet sich auf den Winter vor, und wir dürfen es uns mit Kerzen, lieben Menschen und einem warmen Tee auf dem Sofa gemütlich machen, um Licht und Wärme für unsere Seele anzuzünden.



Genauso sicher wie Weihnachten steht dann auch bald schon das neue Jahr vor der Tür, und aus diesem Grund sende ich Euch jetzt schon die Infos zu meinen Yoga-Kursen von Januar bis März 2026.

Die bisherigen Kurszeiten sowie die Kursorte am Dienstag und Donnerstag bleiben bestehen und ich würde mich sehr freuen, wenn Ihr weiterhin oder ganz neu dabei seid!

Ich lade Euch wie immer sehr 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.

„Liebe und Mitgefühl sind Notwendigkeiten, kein Luxus.

Ohne sie kann die Menschheit nicht überleben.“ (Dalai Lama)

Der Jahreswechsel ist eine wunderbare Gelegenheit, uns zu fragen, mit welcher Ausrichtung wir in das neue Jahr gehen und mit welchen Energien wir es füllen möchten. Yoga hilft uns, der Achtsamkeit in unserem Leben wieder mehr Raum zu geben, unseren Körper zu erspüren und zu beleben und eine tiefe Verbindung mit uns selbst zu erfahren. Nur auf der Basis dieser innigen und liebevollen Beziehung zu uns selbst ist es möglich, in einen bereichernden und nährenden Austausch mit unseren Mitmenschen zu treten.

Mein Unterricht findet in einer herzlichen und leistungsfreien Atmosphäre statt 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 deinem Geist und deinem Herzen.

Schenk dir Momente wahren inneren Friedens, die du mit einer dauerhaften und regelmäßigen Yoga-Praxis immer häufiger erleben darfst - SEI DABEI ❤️

KURSE JANUAR - MÄRZ 2026

Dienstags von 19:00 - 20:30 Uhr in der „kleinen Oase“, Waldeyerstraße 73
06.01. - 24.03. 2026

10x 90 Minuten 180,-€

KEIN Unterricht am **03.02.** (KW 6) sowie am **17.02.** (KW 8)

Donnerstags von 16:15 - 17.45 Uhr in der **Tenne**, Schmeddingstraße 102
(<https://tenne-muenster.de/>)

08.01. - 26.03. 2026

10 x 90 Minuten 180,-€

Donnerstags von 19:00 - 20:30 Uhr in der **Tenne**, Schmeddingstraße 102
(<https://tenne-muenster.de/>)

08.01. - 26.03. 2026

10 x 90 Minuten 180,-€

für **beide** Donnerstags-Kurse:

KEIN Unterricht am **29.01.** (KW 5) sowie am **19.02.** (KW 8)

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

Wenn Du noch Fragen hast, 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, sprich mich gerne darauf an.

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

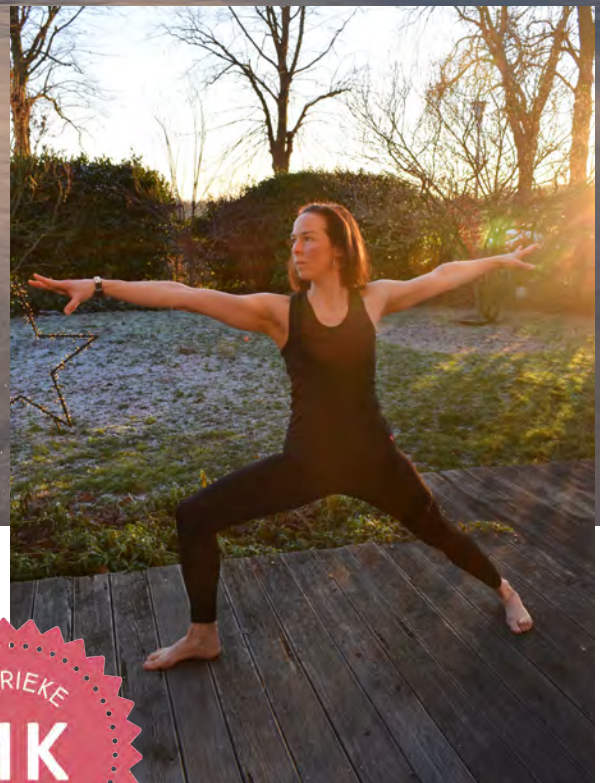
Wir sehen uns auf der Matte 🌿

❤️-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