

# GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

## ERNÄHRUNG UND YOGA

MARIEKE KNICKENBERG

7. Februar 2026

Liebe Yogi\_nis,

in Vorfreude auf den kommenden Frühling kommen hier die Infos zu meinen neuen Yoga-Kursen von April bis Juli 🧘💕

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

Zusätzlich wird es jetzt im Frühjahr auch wieder einen Präventionskurs geben, dessen Kosten von den Krankenkassen bezuschusst werden. Die Details findest du unten 🌸

Ich lade Euch wie immer 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.

„Die Seele braucht Ruhe, um zu ihrer vollen Größe zu gelangen.“ 🌿 (Mahatma Gandhi)

Gibt es in deinem Alltag Momente, in denen du zur Ruhe kommen kannst?

In denen du dich verbunden fühlst? In denen du entspannen kannst?

Kleine Zeitinseln, in denen du ganz bei dir und mit dir sein kannst?

In denen du auftankst und neue Kräfte sammelst?

In unserer bewegten Zeit braucht es ein Gegengewicht zu Hektik, Stress und Lärm des Alltags.

In den schönen Worten des Zisterzienser-Mönchs Bernard de Clairvaux:

**„Gönne dich dir selbst! Ich sage nicht: Tu das immer. Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen Menschen auch für dich selbst da.“**

Die Tür zum Yoga steht offen...💕

Herzlich willkommen!

## KURSE APRIL - JULI 2026

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

**21.4. - 14.7. 2026**

**außer 26.5. (Pfingstdienstag) und 7.7. ❤️**

**11 x 90 Minuten 198,-€**

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

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

**23.4. - 16.7. 2026**

**außer 9.7. ❤️**

**10 x 90 Minuten 180,-€**

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

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

**23.4. - 16.7. 2026**

**außer 9.7. ❤️**

**10 x 90 Minuten 180,-€**



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

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

**21.4. - 30.6. 2026**

**außer 26.5. (Pfingstdienstag) ❤️**

**10 x 90 Minuten 185,-€**

**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.

---

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 ist deine Anmeldung **verbindlich**. Ich bitte um Überweisung der Kursgebühr bis spätestens 12.04.2026 an u.g. Bankverbindung.

Eine Zahlung in zwei Raten ist ebenfalls möglich.

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

Wir sehen uns auf der Matte 🌿

💖-lich! Marieke





Gerne leitet diese Mail an interessierte  
Freund\_innen und Bekannte weiter :D

**Yogalehrerin BDY/EYU**

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