

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG UND YOGA

MARIEKE KNICKENBERG

2. Juli 2026

Liebe Yogi_nis,
voller Freude über die so zahlreiche Nachfrage nach meinen Kursen im Sommer und großer Dankbarkeit für euer Vertrauen schicke ich euch heute die Infos zum dritten Kursabschnitt des Jahres 2026 von September bis Dezember 🧘💕

Ich biete euch fünf der zur Zeit laufenden sechs Kurstermine wieder an, behalte mir aber vor, bei zu geringen Anmeldezahlen ein Kursangebot zu streichen.

Es wird bei genug Interessent_innen also weiterhin Kurse am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag geben, und ich würde mich riesig freuen, wenn ihr dabei seid.

Der für den Dienstag geplante Präventionskurs, dessen Kosten von den Krankenkassen bezuschusst werden, wird leider aus organisatorischen Gründen nicht stattfinden können. Die Details zu den Kursen findet ihr in der Übersicht auf der nächsten Seite.

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 SEPTEMBER - DEZEMBER 2026

IN DEN HERBSTFERIEN (19.-30.10.2026) FINDET KEIN UNTERRICHT STATT!

Montags von 18:00 - 19:00 Uhr in der „kleinen Oase“, Waldeyerstraße 73

31.8. - 7.12. 2026

13 x 60 Minuten **156,-€**

Der bisherige Kurs am **Dienstag von 17:00 - 18:30 Uhr** in der „kleinen Oase“ kann leider **nicht** wie geplant stattfinden, da ich kurzfristig erfahren habe, dass mir der Raum nicht zur Verfügung steht.

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

1.9. - 8.12. 2026

13 x 90 Minuten **234,-€**

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

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

3.9. - 10.12. 2026

13 x 90 Minuten **234,-€**

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

3.9. - 10.12. 2026

13 x 90 Minuten **234,-€**

Freitags von 8:15 - 9:45 Uhr in der „kleinen Oase“, Waldeyerstraße 73

4.9. - 11.12. 2026

13 x 90 Minuten **234,-€**

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 ist deine Anmeldung **verbindlich**.

Ich bitte um Überweisung der Kursgebühr bis **6.9.2026** 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

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

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

instagram: mariekesgenusswelt



Yogalehrerin **BDY/EYU**

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

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