GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG UND YOGA

MARIEKE KNICKENBERG

9. November 2026

Liebe Yogi_nis,

schon bald ist es wieder so weit - das alte Jahr geht…
Glücklicherweise: Yoga bleibt 🙏🤍

Ab Januar 2027 gibt es die gewohnten Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag.
Der bisherige Kurs am Freitagmorgen wird wegfallen, um mir ein bisschen mehr Freiraum zu schaffen.
Neu dazukommen wird ein Online-Angebot sonntags von 17:30 - 18:30 Uhr, für das ihr euch flexibel für jeden Termin einzeln anmelden könnt, wenn ihr teilnehmen möchtet.

Ich freue mich im Sinne des Yoga sehr, wenn der Zuspruch weiterhin so groß bleibt, denn ihr kennt meine Überzeugung:

Mit Yoga ist diese Welt eine bessere, friedvollere und glücklichere Welt 🕉🤍

Je mehr Menschen den verbindenden Geist des Yoga in die Welt tragen, desto bereichernder und zukunftsfähiger wird unser Zusammen- und Miteinander-Leben auf dieser Erde.
Nur wenn wir erkennen, dass alles mit allem verwoben ist und wir als Bestandteil der uns umgebenden Natur die Verpflichtung haben, diese zu ehren und zu schützen, können wir den Weg für eine lebenswerte Zukunft bereiten.

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

yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ 🌿 Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen des Geistes
(Yoga-Sūtra 1.2)

Gibt es in deinem Alltag Momente, in denen dein Geist zur Ruhe kommt?
In denen du dich verbunden fühlst? In denen du loslassen kannst?
Kleine Zeitinseln, in denen du ganz bei dir und mit dir bist?
In denen du auftankst und neue Kräfte sammelst?

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

Die Details zu meinen Kursen findet ihr in der Übersicht auf der nächsten Seite.

Die Tür zum Yoga steht weit offen… 🤍🤍🤍🤍
Herzlich willkommen!

KURSE JANUAR - APRIL 2027

IN DEN ERSTEN BEIDEN FEBRUARWOCHEN (1.-12.2.) SOWIE DEN OSTERFERIEN (22.3.-2.4.2026) FINDET KEIN UNTERRICHT STATT!

Montags von 18:00 - 19:00 Uhr in der „**kleinen Oase**“, Waldeyerstraße 73
11.01. - 26.04. 2027
12 x 60 Minuten **148,-€**

Dienstags von 19:00 - 20:30 Uhr in der „**kleinen Oase**“, Waldeyerstraße 73
12.01. - 27.04. 2027
12 x 90 Minuten **222,-€**

Donnerstags von 16:15 - 17.45 Uhr in der **Tenne**, Schmeddingstraße 102 (https://tenne-muenster.de/)
14.01. - 29.04. 2027
12 x 90 Minuten **222,-€**

Donnerstags von 19:00 - 20:30 Uhr in der **Tenne**, Schmeddingstraße 102
14.01. - 29.04. 2027
12 x 90 Minuten **222,-€**

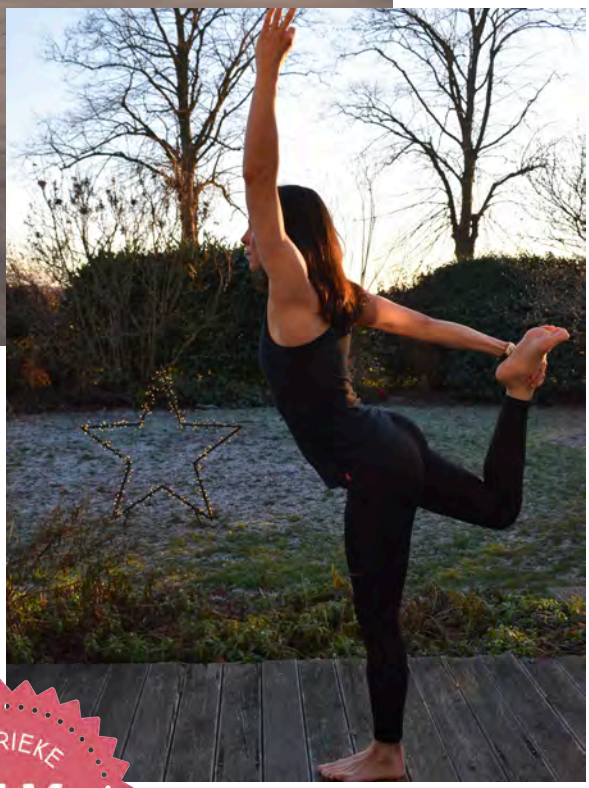
Sonntags ab 10.01.2027 von 17:30 - 18:30 Uhr online über Zoom
Meldet euch jeweils **bis 24 Std. vorher** per **E-Mail** (Betreff: *Yoga online*), wenn ihr mit praktizieren möchtet, dann sende ich euch Teilnahme-Link und Kontoverbindung zu.
10,-€ / 5,-€ ermäßigt (Stud./Schüler_innen) pro Termin

Da die Kursplätze in den Präsenz-Kursen begrenzt sind, melde dich am besten direkt, wenn du dabei sein möchtest.
Wenn Du noch Fragen hast, kontaktiere mich gerne telefonisch oder per E-Mail.
Nach erfolgter Bestätigung ist deine Anmeldung **verbindlich!**
Ich bitte dich um Überweisung der Kursgebühr bis **6.1.2027** 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 I INFO@MARIEKE-KNICKENBERG.DE
IBAN: DE 25 3006 0601 0107 5586 43 - BIC: DAAEDEDD







MARIEKE KNICKENBERG MK

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!