

**Yoga–Sonntagsworkshop
am 16.Mai 2021 von 09:30-12:00 Uhr**

Stabilität und Leichtigkeit



- Wenn wir Yoga üben, sind Stabilität und Leichtigkeit zwei wichtige Qualitäten, an denen wir uns orientieren können.
- Wir nutzen Übungsalternativen, um eine für jede/n passende Erfahrung dieser Qualitäten zu ermöglichen.
- Mit wohltuender Erfahrung von Energie, Entspannung und Balance gehen wir in den Tag.
- **Veranstaltungsort:** am liebsten im Garten in der Sooderstraße 45 in Wiesbaden o d e r im Seminarraum der Fritz-Reuter-Straße 10 in Wiesbaden oder auf der eigenen Yogamatte zu Hause im Online-Workshop:
- Ich melde mich, sobald die Corona und Wetterlage überschaubar ist.
- Kursbeitrag je nachdem zwischen 25,00€ (online+Garten) oder 37,50€ im Seminarraum (Raummiete, die ich bei Nichtnutzung reduziert ohnehin zum Erhalt des Seminarraumes zahle.)
- Für wen: Alle können dabei sein.
- Wichtig: Es sollte technisch ein Gerät mit Kamera und Mikro vorhanden sein, ein ruhiger Platz und Freude daran, live und auch mit hilfreichen Impulsen im eigenen Raum begleitet zu werden.
- **Leitung und Anmeldung: Nikola Knorr, (Yogalehrerin seit 1986):**
0611 – 20 565 56 - kontakt@nikola-knorr.de

Kosten **per Überweisung** bitte auf folgendes Konto.

Kontoinhaberin: Nikola Knorr

IBAN: DE64 5001 0517 5410 3136 26, BIC: INGDDFFXXX

Gern sende ich eine Quittung zu.