

**Yoga–Samstags-Workshop  
am 04.Dezember 2021 von 15:00-17:30 Uhr**

**Bewegter Yoga mit Musik und in Stille  
Zum Wohlfühlen, Ankommen und aktiv Entspannen  
Ein Kurzurlaub für Körper und Geist in bewegten Zeiten**



- Wir beginnen zum Ankommen im eigenen Körper mit sanften Bewegungen begleitet von Musik.
- Die Übungen verbunden mit dem Atem lassen uns ganz in den Übungen ankommen.
- Stärkende Übungen fordern uns spielerisch heraus: In die Balance und in die Kräftigung und Dehnungsfähigkeit.
- Ausgleichende Übungen bringen uns ganz in die Stabilität zurück.
- Der wache Yogaschlaf – Yoga Nidra begleitet uns in die Erfahrung tiefer Entspannung.
- Die Meditationsübungen ermöglichen uns die wache und klare Ausrichtung auf die wunderbare Qualität des Respekts für uns selbst und für unsere Mitmenschen
- Wir nutzen Übungsalternativen, um eine für jede/n passende Erfahrung dieser Qualitäten zu ermöglichen.
- **Veranstaltungsort:** Fritz-Reuter-Straße 10 in Wiesbaden, Bahnhofsnähe
- Kursbeitrag: 37,50€.
- **Für wen:** Alle können dabei sein. Verbindlich sind die 3-G-Regeln.
- **Leitung und Anmeldung: Nikola Knorr, (Yogalehrerin seit 1986):**  
0611 – 20 565 56 - [kontakt@nikola-knorr.de](mailto:kontakt@nikola-knorr.de)
- Beitrag bitte erst nach Erhalt einer Rechnung nach dem Workshop überweisen