

# Yoga – Sonntagsworkshops online 2021

## DAS OHR IST DER WEG

am 17.01./ 14.02. und 14.03. jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr



- Das aufmerksame Üben in das Hinhören wird uns durch die Körper- Atem und Ausrichtungsübungen leiten.
- Angemessen fordernde Yogastellungen und das Aufbauen einer guten Körperspannung lassen uns fit und beweglich werden.
- Wir folgen den positiven Auswirkungen unserer Übungen und machen eine Erfahrung von Ruhe und Klarheit in der Ausrichtung.
- Wir schöpfen im Üben neue Energie.
- **Veranstaltungsort:** eure Matte  
**Leitung und Anmeldung: Nikola Knorr, (Yogalehrerin seit 1986):**  
**0611 – 20 565 56 - [kontakt@nikola-knorr.de](mailto:kontakt@nikola-knorr.de)**

**Kosten: Auf Spendenbasis - per Überweisung.** Vielen Dank!

Kontoinhaberin: Nikola Knorr  
IBAN: DE64 5001 0517 5410 3136 26  
BIC: INGDDEFFXXX