



YOGA
NICOLE SCHMIDT

WORKSHOPS 2024

Yoga Workshop / Februar 2024

Termin: Fr 23.02., 18.30 – 20 Uhr / Sa 24.02., 10–12 Uhr
Kursort: Nahestraße 19, 66113 Saarbrücken/Rastpfuhl
Teilnehmergebühr: 110 Euro
Anmeldung bis 16.02.24 per E-Mail: info@yoga-saar.de

Bitte eigene Yogamatte, 1 Handtuch und weiße Socken mitbringen.

Yoga Workshop / Juni 2024

Thema: Erleben Sie die harmonisierende und kräftigende Wirkung eines Yoga-Intensiv-Kurses auf Ihren Alltag. Sie üben achtsam im Workshop, Ihren Körper zu kräftigen und Ihre Gesundheit zu verbessern. Wir lernen, auf unsere innere Weisheit und Kraft aufmerksam zu werden und nehmen den neu gewonnenen Schwung mit in unser tägliches Leben. Es erwartet Sie eine ausgewogene Mischung aus Asanas (Haltungen) und Pranayama (Atemübungen). Regenerative Elemente sind ebenfalls Teil der Übungspraxis.

VHS Kurs Nr. 2771A

Termin: Sa, 15. Juni, 10–13 Uhr
Kursort: Nahestraße 19, 66113 Saarbrücken/Rastpfuhl
Anmeldung über VHS Saarbrücken:
Nicole.Naumann@rvsbr.de

Yoga Workshop / August 2024

Thema: Asanapraxis und Philosophie

VHS Kurs Nr. 2771B

Termine: Fr, 9. August 19–20.30 Uhr
und Sa, 10. August 10–12.30 Uhr
Kursort: Nahestraße 19, 66113 Saarbrücken/Rastpfuhl
Teilnehmergebühr: 110 Euro
Anmeldung bis 31.07.24 per E-Mail: info@yoga-saar.de

Bitte eigene Yogamatte, 1 Handtuch und weiße Socken mitbringen.

Mini Auszeit / November 2024

Thema: In diesem Workshop „Mini Auszeit“ werden wir eine wärmende, herzöffnende und stressreduzierte Sequenz üben. Unter anderem mit dem Fokus auf Rückwärtsbeugen.

Termin: Fr. 1. November, 9.30 bis 12.30 Uhr
Teilnehmergebühr: 70 Euro
Kursort: Nahestraße 19, 66113 Saarbrücken
Anmeldung bis 25.10.24 per E-Mail: info@yoga-saar.de

