



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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@yoga-saar.de)

