

# YOGASANA - YOGA WEST

Ganzheitlicher Yoga Cornelia Hold



Hallo liebe Übende und Interessierte,

ich hoffe es geht Euch / Ihnen allen gut und Ihr habt und hattet eine schöne Sommerzeit mit viel Sonne und Lebensfreude, trotz der aktuellen Entwicklungen, die uns zeigen, dass Nichts selbstverständlich bleibt und es jetzt Veränderungen braucht im Denken und im Handeln, sei es global oder individuell.

Wir vergessen oder ignorieren gern, dass das begonnene Artensterben auch uns Menschen, da wir ja dazu gehören, betreffen kann. Wir brauchen diese Erde – sie braucht uns nicht.

Ihr findet den neuen Yoga-Flyer für September 2024, sowie einen Anmeldebogen, der auch die entsprechenden Daten zur Überweisung enthält und mit dem Ihr Euch vorab verbindlich anmelden könnt, unter den Seiten „Kurse“ und „Anmeldung“ jeweils als PDF-Datei.

Die Gebühr ist im Voraus und gleichzeitig bei Anmeldung zu zahlen, bzw. nur per Überweisung möglich.

Der Kurs (Yoga bei Brustkrebs) mit 4 Unterrichtseinheiten ab Oktober hat eine Unterrichtsdauer von jeweils 75 Minuten und findet nur auf Nachfrage statt.

Alle abendlichen Yoga-Kurse (Dienstag und Donnerstag) finden derzeit Dienstag Abend in der SVH-Halle, Daspelstr. 10, 34128 Kassel und Donnerstag Abend in der Praxis Riedwiesen, Schanzenstr. 40, 34130 Kassel statt. Zum Praktizieren sind aktuell eigene Hilfsmittel mitzubringen.

Daher bringen Sie bitte 1 rutschfeste Yogamatte, 1 feste Decke, 2 Blöcke und 1 Baumwoll-Gurt zum Üben mit. Gern bin ich durch Informationen behilflich, wenn Sie sich eigene Hilfsmittel bestellen, bzw. kaufen möchten.

Ich wünsche Euch / Ihnen allen noch einen restlichen sonnigen Sommer und einen guten Start in eine friedliche und gesunde Herbstzeit.

Ich freue mich auf ein baldiges Wiedersehen und das gemeinsame Üben.

Herzliche Grüße  
Cornelia Hold