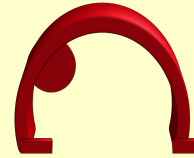


# YOGASANA - YOGA WEST

Ganzheitlicher Yoga Cornelia Hold



Hallo liebe Übende und Interessierte,

ich hoffe es geht Euch / Ihnen allen gut und Ihr genießt eine schöne Frühlingszeit mit viel Schwung und neuer Kraft und Lebensfreude.

Trotz der aktuellen Bedingungen, die uns wieder einmal zeigen, dass nichts selbstverständlich und alles im Wandel ist, möchte ich Euch Mut machen zu Leben, zu Helfen, zu Hoffen und zu Üben, auch um selbst neue Kraft und Energie zu schöpfen, die es in dieser Zeit so dringend braucht.

Ihr findet den neuen Yoga-Flyer für April 2026, 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.

Die abendlichen Yoga-Kurse (Dienstag und Donnerstag ab 18.30 Uhr) finden derzeit  
**Dienstag Abend im Kletterzentrum Nordhessen**, Johanna-Waescher-Str. 4, 34131 Kassel und  
**Donnerstag Abend in der Praxis Riedwiesen**, Schanzenstr. 40, 34130 Kassel statt.

Zum Praktizieren sind aktuell eigene Hilfsmittel mitzubringen.

Bringen Sie bitte weiterhin 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 eine schöne Frühlingszeit und einen warmen, sonnigen und vor allem einen friedlicheren Sommer.

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

Herzliche Grüße  
Cornelia Hold