



## Yoga

### **Online:**

mittwochs von 17.15 - 18.15 Uhr und donnerstags 13.30 - 14.30 Uhr.

### **Präsenzkurs ab dem 10. November 2021**

mittwochs von 13.00 - 14.00 Uhr

Ausschließlich für Geimpfte und Genesene unter Einhaltung des Hygienekonzeptes (siehe Anlage oder [www.die-revierinitiative.de](http://www.die-revierinitiative.de)) und nur nach vorheriger Anmeldung im Büro des Fördervereins.



Maria Dolores Prendes Rodriguez  
Yoga-Lehrerin und Leiterin unserer Yoga-Kurse

Seit vielen Jahren sind unsere bewährten Yoga-Kurse fester Bestandteil des Programms unseres Beratungszentrums Knotenpunkt und erfreuen sich großer Beliebtheit. Dies liegt nicht zuletzt an unserer überaus engagierten, emphatischen und kompetenten Yoga-Lehrerin Maria Prendes Rodriguez.

Während der Corona-Pandemie haben wir uns daher entschlossen, Yoga online anzubieten - erneut mit so großen Erfolg, dass gleich zwei Yoga-Kurse erforderlich waren. Selbst jetzt - nach der Wiedereröffnung des Knotenpunktes - wünschten sich die Teilnehmerinnen eine Fortsetzung der Online-Kurse. Diesem Wunsch haben wir gern entsprochen.

Dennoch wollen wir nun auch den erkrankten Frauen, die mit den Techniken des Internets nicht so gut vertraut sind oder doch einen Präsenzkurs vorziehen, auch die Möglichkeit eröffnen, Kraft und innere Ruhe durch Yoga erneut zu finden.

Wir bieten daher folgende Yoga-Kurse an:

Alle Kurse bieten wir zunächst bis zum Ende des Jahres 2021 für alle Teilnehmerinnen kostenfrei an.