



---

Hallo Ihr Lieben,

das ist es, das Jahr 2024 und es gibt schon so viele tolle Neuigkeiten, Vorhaben, Herzenskooperationen und vieles mehr.

Ganz voran kann ich vermelden: Tadaaaaa!!! 😊😊 In wenigen Wochen ist es soweit. Das Haus Ohrbeck öffnet die Türen für uns und heißt uns erstmalig herzlich Willkommen zum

### **DURCHGRÜNEN!**

**Dein Auszeit-Wochenende für mehr Frische, Vitalität, Stärke und Klarheit**

15. bis 17. März 2024 im Haus Ohrbeck bei Osnabrück

Erlebe eine intensive Zeit der Regeneration & Inspiration.

Treffe Gleichgesinnte und profitiere von idealen Rahmenbedingungen für Dein Wohlbefinden.

Kehre erfrischt & vitalisiert in Deinen Alltag zurück!

Dein Auszeit-Paket beinhaltet:

Morgenmeditationen & gemeinsame Zeiten in Stille

Yoga für emotionale Entlastung, Kraft und Erdung

Tipps, Infos & Anregungen für nachhaltige, ganzheitliche Gesundheit

Mit- und aneinander lernen und wachsen

liebvolle Gemeinschaft in behaglichen Räumen

freudvolle Bewegung zu ausgewählter Musik

eine kleine Wanderung durch die herrliche Natur direkt vor der Tür

herzöffnendes Mantrasingen am Samstagabend

Das Wochenende ist geeignet sowohl für Yogaanfänger\*innen als auch für Geübte.

Ausgleich € 366,- bis € 396,-

Melde Dich jetzt an und sichere Dir Deinen Platz zum Auftanken,  
Durchatmen & Durchgrünen!

**Alle Infos & Anmeldung zum DURCHGRÜNEN!**



**Flug über das herrliche Haus Ohrbeck**

### **Mantra in den Mittelpunkt!**

Mit dieser Erkenntnis durfte ich kürzlich sehr beflügelt einen Coachingtermin bei der wundbaren [Christine Schilke](#) beschließen und bin damit in das Jahr 2024 gestartet.

Was sich seit 2018 langsam und organisch entwickelt hat, erreicht aktuell eine nächste Raketen-Entwicklungsstufe:

### **Das Mantrasingen rückt endlich dahin, wo es hingehört:**

**In das Zentrum meiner Arbeit rund um emotionale Entlastung, Klarheit & Ausrichtung.**

Den Auftakt hat ein Abend der Extraklasse auf der Diele des einmaligen [Wellingerhofes](#) gemacht. In großer Gruppe haben wir das unverwechselbare Ambiente dieses *Zentrums für Gesundheit und Soziales* genossen.

Wir haben zusammen Yoga geübt, gesungen und geschwiegen. Wir sind uns begegnet, haben uns zusammengehörig gefühlt und waren berührt, bewegt und uns sofort einig: "DAS machen wir genau so ganz bald nochmal!"

Termine siehe unten

Ein weiterer nächster und konsequenter Schritt wird der Beginn der Ausbildung zur **Mantra-Yogalehrerin** sein. Bereits am Ostersonntag startet das erste Ausbildungsmodul. Ich sag Euch: Es fühlt sich so so richtig und DRAN an. Ich bin in großer Vorfreude 😊, mich nun endlich noch mehr in dieses Thema zu vertiefen. ☺♀

Ja und dann juckt es mich noch sehr in den Fingern, demnächst mal zu

einem großen Musikhaus nach Ibbenbüren zu fahren... Habt Ihr eine Idee, was ich dort wohl vorhabe? Immer raus damit! Ich bin gespannt auf Eure Gedanken. 😊

Neben einem nächsten Termin für Yoga & Mantrasingen am 12.04.2024 am Wellingerhof gibt es zig weitere Gelegenheiten, um zusammen das Format **Yoga & Mantrasingen** in Osnabrück, Damme, Münster und mehr zu erleben.

Wenn Du Dir also selber etwas Gutes tun möchtest in diesen wilden Zeiten oder wenn Du Menschen in Deinem Umfeld hast, die gerade mal wieder so sehr an ihre Grenzen stoßen und denen Du von Herzen etwas Gutes tun möchtest, dann traue Dich und ermutige sie dazu, Yoga & Mantrasingen kennenzulernen.

Jeder kann Yoga und jeder kann Singen. Denn Singen bedeutet genau genommen ja nicht mehr, als bewusst auszuatmen und dabei ein kleines oder größeres Fenster Deines Herzens zu öffnen, um Ausdruck und Entlastung für Deine Gefühle zu finden.

be.there.take.care Ich freue mich auf Dich!

Deine Nina

•—•—•—•—•

**Yogaklassen, Mantrasingen, Retreats & Fortbildungen**



montags um 18:00 Uhr

### **HATHA YOGA MIT NINA**

[Ich komme zu Dir aufs Land!](#) - HathaYoga in Belm-Icker in Kooperation mit der KEB

Pfarrheim der kath. Kirchengemeinde Belm-Icker

donnerstags um 19:30 Uhr

### **HATHA & BHAKTI YOGA MIT NINA**

[heim•wärts](#) - Heimat und Wohlbefinden in Deinem Körper finden und einen liebevollen Umgang mit Dir entwickeln

Yogastudio MYWAYOGA Osnabrück

**SPECIAL** - 📍 NEU und zum ersten Mal im Mywayoga Osnabrück 📍

**Freitag 02. Februar 2024 | 16 Uhr**

**Mantra-Yin-Yoga** - Ein völlig neues Angebot im Yogastudio Mywayoga. Pia leitet Dich durch die Asanas. Ich begleite Dich mit berührenden Mantren.

[Achtung: wenige, letzte Tickets](#)

**MANTRASINGEN** 📍 NEU in Damme

**Freitag, 16. Februar 2024 | 18 Uhr**

Yoga & Mantrasingen zum ersten Mal als Kombination im Studio Deva Shakti meiner lieben Kollegin Eva Gründung in Damme. Anmeldung direkt

[hier](#)

**MANTRASINGEN** 📍 **NEU in Studio Yogaonline Osnabrück** 📍  
**SAMSTAG, 17. Februar 2024 | 18 Uhr**

Yoga & Mantrasingen zum ersten Mal als Kombination im Studio Yogaonline. Anmeldung über das [Studio Yogaonline](#).

📍 **NEU in Münster Gievenbeck** 📍

**Freitag, 23. Februar 2024 | 18:30 Uhr**

Yoga & Mantrasingen zum ersten Mal im [Soul Yoga](#) meiner lieben Kollegin Linda Heuck in Münster Gievenbeck.

**Freitag, 01. März 2024 | 18 Uhr**

**Yoga & Mantrasingen** in einem der behaglichsten Yogastudios von Osnabrück

Yogastudio MYWAYOGA Osnabrück

Anmeldung bei [mir](#)

**MANTRASINGEN** 📍 **am Wellingerhof**

**Freitag, 12. April 2024 | 18 Uhr**

Yoga & Mantrasingen auf dem herrlichen Wellingerhof bei meiner lieben Kollegin Marieke Börger in Belm. Anmeldung direkt [hier](#)



**Nina Holtewert | [yoga.embodiment.coaching](https://yoga.embodiment.coaching)**

Wildeshauser Str. 79 | 49088 Osnabrück | 0177 63 20 655 | [post@nina.yoga](mailto:post@nina.yoga)

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.

[Hier klicken, wenn Du keine Post mehr möchtest.](#)