



---

Lerne, gut für Dich zu sorgen!

Zutrauen und Zuversicht wiederfinden  
Emotionale Entastung, Orientierung & Klarheit erfahren  
Kraft schöpfen aus erlebter Zugehörigkeit und Verbundenheit

Menschen mit diesen und ähnlichen Anliegen unterstütze ich darin, sich wohl und sicher in ihrer Haut fühlen zu können - körperlich, mental, ganzheitlich. Ich stehe Dir zu Seite - als Trainerin, Lehrerin und Beraterin in beispiellosen Zeiten.

---

**Direkt zu allen Angeboten für mehr Wohlbefinden & Wahrhaftigkeit**

Hallo Ihr Lieben,

ich DANKE Euch für die nicht abreißen, berührenden Rückmeldungen zum Mantrasingen. Sie haben mich in den vergangenen Wochen enorm beflügelt, diesen Teil meiner Arbeit deutlich auszubauen. 😊

Ganz gleich, ob es die gemeinsamen ☯Yogastunden ☯♀ sind, in denen ich das Harmonium ausnahmslos dabei habe oder ob es die intensiven **Yoga & Mantraabende** sind, an denen wir uns ausgiebig Zeit zum gemeinsamen Singen nehmen. Immer wieder erreichen mich Rückmeldungen wie diese:

- *Nina, dieser Abend hat mir so unglaublich gut getan!*
- *Jetzt fühle ich mich so richtig runtergefahren und friedlich.*
- *Die Kombination aus dieser räkelnden Yogastunde und dem anschließenden Singen ist eine so runde Sache. Mir fehlte es danach an nichts mehr! Was für ein tolles Gefühl.*
- *Danke Nina, dass Du das Mantrasingen endlich regelmäßig anbietest. DAS ist MEIN Yogastil!*
- *Wie schön, dass Du nun auch rund um Osnabrück damit unterwegs bist.*
- *Nina, Du machst es immer soooo schön für uns - Danke, dass es Dich gibt.*

- *Nina, Du tust mir einfach gut! Mit Deiner Energie, Deiner Stimme und Deinem Harmonium.*
- *Deine Yogastunden haben mich in schweren Zeiten unglaublich unterstützt. Vor einem Jahr fühlte ich mich so lost...Ich bin so froh, dass ich damals Yoga bei Dir kennengelernt habe.*
- *Wenn Du mal Aufnahmen von Deinem Gesang machst, kannst Du sie mir bitte unbedingt zukommen lassen? Ich ziehe aus Osnabrück weg und sie würden mich so unterstützen.*

**Warum Mantrasingen Dein Wohlbefinden so nachhaltig positiv beeinflussen kann.**

**YOGA & MANTRASINGEN**  
**ABENDE VOLLER HERZÖFFNUNG & MUSIK**

01.12.2023 | MYWAYOGA | OSNABRÜCK  
 08.12.2023 | HALTESTELLE | BORGHOLZHAUSEN  
 21.12.2023 | DEVA SHAKTI | DAMME  
 12.01.2024 | WELLINGER HOF | BELM  
 26.01.2024 | DEVA SHAKTI | DAMME  
 23.02.2024 | SOUL YOGA | MÜNSTER  
 01.03.2024 | MYWAYOGA | OSNABRÜCK

 Nina Holtewert | [yoga.embodiment.coaching](http://yoga.embodiment.coaching) | [www.nina.yoga](http://www.nina.yoga)

Wenn Du Dich auch danach sehnst, Dich wieder wohler, verbundener und sicherer in Dir und Deinem Körper, Deinen Gefühlen und mit Deinen Lebensthemen zu fühlen, dann komm unbedingt zu einem der nächsten Termine zum gemeinsamen Yoga üben und Mantrasingen dazu.

Und 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

•—•—•—•—•



montags um 18:00 Uhr

### **HATHA YOGA MIT NINA**

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

📍 **Fokusthema: Haltung finden, um Dich selber halten zu können**  
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

📍 **Fokusthema: Haltung finden, um Dich selber halten zu können**  
Yogastudio MYWAYOGA Osnabrück

### **Freitag, 01. Dezember 2023**

**Yoga & Mantrasingen** - Ein sinnlicher Abend für einen wohligen Start in die Adventszeit

18:00 Uhr Yoga | 19:30 Uhr Mantrasingen

Yogastudio MYWAYOGA Osnabrück

[Achtung: wenige, letzte Kombitickets](#)

📍 **NEU in Borgholzhausen** 📍

### **Freitag, 08. Dezember 2023 | 18:30 Uhr**

Yoga & Mantrasingen zum ersten Mal in der *Haltestelle* meiner lieben Kollegin Anna Hielscher in Borgholzhausen. Alle Infos [hier](#). Anmeldung direkt [hier](#).

**MANTRASINGEN zu Weihnachten** 📍 **NEU in Damme** 📍

### **Donnerstag, 21. Dezember 2024 | 18:30 Uhr**

Mantrasingen zum ersten Mal im Studio Deva Shakti meiner lieben Kollegin Eva Gründung in Damme. Anmeldung direkt [hier](#).

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

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

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

**MANTRASINGEN** 📍 **NEU in Damme** 📍

**Freitag, 26. Januar 2024 | 18 Uhr**

Yoga & Mantrasingen zum ersten Mal als Kombination im Studio Deva Shakti meiner lieben Kollegin Eva Gründung in Damme. Anmeldung direkt [hier](#)

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

**Freitag 02.02.2024 | 18 Uhr bis 20 Uhr**

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

Anmeldung direkt bei [Pia](#).

**SAVE THE DATE** | 📍 **NEU in Münster Gievenbeck** 📍

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

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



**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.](#)