



# ZEIT FÜR PERSÖNLICHES WACHSTUM

WORKSHOPREIHE IN OSNABRÜCK | 3 TERMINE | AB 16.10.2022

Yoga & TriloChi | Harmonium & Gesang | Tips & Tools aus dem Coaching | mit Gleichgesinnten

Diese Workshopreihe kann Dir eine wertvolle Unterstützung sein, auf Deinem persönlichen Weg des Wandels und Wachstums.

Die Regelmäßigkeit und das gemeinsame Üben in geschlossener Gruppe können Dir Stabilität und mehr Zutrauen in "Deinen Prozess" schenken.

Immer wieder kannst Du so erfahren, dass Du mit all dem, was in Dir rührt, mit Deinen Sehnsüchten und manchmal auch von Zweifeln geplagten Gefühlen ganz und gar nicht alleine da stehst. Irgendwie stecken wir doch alle gerade inmitten kleinerer und größerer Entwicklungsprozesse, oder?

Na, da wäre es doch verrückt, wenn wir uns nicht zusammentäten.

**NINA HOLTEWERT**

ganzheitliche Körperarbeit & Coaching für mehr  
Wohlbefinden & Wahrhaftigkeit in Deinem Leben

[www.nina.yoga](http://www.nina.yoga)





# „VON- UND ANEINANDER LERNEN UND WACHSEN“

## 3 SONNTAGE FÜR DEIN PERSÖNLICHES WACHSTUM

An jedem Sonntag bildet eine achtsame Body-Mind-Körperpraxis die Grundlage unseres Zusammenseins.

Nach der Mittagspause erwartet Dich ein Impuls-Workshop, zu einem ausgewählten Thema, welches Dich in Deinem persönlichen Wachstum unterstützen und begleiten soll.

Mit einer gemeinsamen Übung hierzu setzen wir unser vertieftes Wissen direkt in einen körperlichen Erfahrungszusammenhang.

Freuen darfst Du Dich außerdem auf etwas Handfestes, was Du nach jedem Termin mit nach Hause nehmen und in den nächsten Wochen eigenständig damit arbeiten kannst.

„WAS WIR SIND, SIND WIR DURCH UNSEREN  
KÖRPER. DER KÖRPER IST DER HANDSCHUH DER  
SEELE, SEINE SPRACHE DAS WORT DES  
HERZENS.“



**NINA HOLTEWERT**

ganzheitliche Körperarbeit & Coaching für mehr  
Wohlbefinden & Wahrhaftigkeit in Deinem Leben

[www.nina.yoga](http://www.nina.yoga)





# THEMEN UND ZEITEN

für Sonntag, den 16. Oktober 2022

„Zeit für persönliches Wachstum – Tauche ein!“

**10:00**

Check-in & Welcome

landen, lauschen 🎵🎵 und Dein ganz persönliches „WARUM“ für die Workshopreihe

**10:45**

**Körperpraxis**

TriloChi® „Deep Dive“ - Tauche ein in Klang, Imagination, Bewegung & Atem

**12:30**

Pause

**13:15**

**Impuls-Workshop „Der Körper als Bühne der Gefühle“**

Warum es hilfreich sein kann, den Körper in persönliche Entwicklungsprozesse bewusst mit einzubeziehen.

**14:15**

Zeit zum Landen, Lauschen und Ausdruck finden, wofür uns manchmal die Worte fehlen – mit Harmonium und Gesang 🎵🎵

Mögen DEINE LIEBE, deine Freude und deine Begeisterung sich VERTEILEN wie die Samen der Postebäumen.

**14:45**

Check-out & "keep going - keep growing"





# THEMEN UND ZEITEN

**für Sonntag, den 13. November 2022**

**„Zeit für persönliches Wachstum – Dein Atem, Dein Anker“**

**10:00**

Check-in & Welcome

landen & lauschen 🎵🎵 | Reflektion und Ausblick

**10:45**

**Körperpraxis**

Achtsamkeitsyoga – das Wiederbewohnen Deines Körpers

**12:30**

Pause

**13:15**

**Impuls-Workshop „Das Drama Kreuz“**

Ein Modell aus der Lehre der Achtsamkeit zur Verdeutlichung unserer geistigen Verweilzustände

**14:15**

Zeit zum Landen, Lauschen und Ausdruck finden, wofür uns manchmal die Worte fehlen – mit Harmonium und Gesang 🎵🎵

**14:45**

Check-out & "keep going - keep growing"





# THEMEN UND ZEITEN

**für Sonntag, den 11. Dezember 2022**

**„Zeit für persönliches Wachstum – Keep Going!“**

Den Rahmen dieses Tages bilden die bewährten Elemente: Körperpraxis und Impuls-Workshop. Das Tagesthema möchte ich uns noch offen halten, um somit auf Eure Bedürfnisse und Wünsche eingehen zu können.

**10:00**

Check-in & Welcome  
landen, lauschen 🎵🎵 | Reflektion und Ausblick

**10:45**

**Körperpraxis**

**12:30**

Pause

**13:15**

**Impuls-Workshop**

**14:15**

Zeit zum Landen, Lauschen und Ausdruck finden, wofür uns manchmal die Worte fehlen – mit Harmonium und Gesang 🎵🎵

**14:45**

Check-out & "keep going - keep growing"



# ORGANISATORISCHES

ORT | AUSGLEICH | ANMELDUNG | KONTAKT

## ORT

Die Workshopreihe findet im behaglichen Yogastudio MYWAYOGA in Osnabrück statt. **MYWAYOGA | Mindener Str. 208 | 49084 Osnabrück**

## AUSGLEICH

Der reguläre Preis für die Workshopreihe beträgt € 195 (Early Bird € 175).

Der **EINFÜHRUNGSSONDERPREIS** für die erstmalige Ausrichtung dieses Angebotes beträgt **€ 179 (€ 159 Early Bird bis 03.09.2022) für:**

- 15 mit Herz & Hingabe konzipierte Workshopstunden
- in behaglicher Atmosphäre unter Gleichgesinnten
- kostenlose Nutzung von hochwertigem Yoga-Übungsmaterial
- kostenlose Parkmöglichkeiten in direkter Nähe zum Studio

## ANMELDUNG

Das Anmeldeformular findest Du im Folgenden und auch auf meiner Website zum Download. Fülle es aus, unterschreibe es und sende es mir als Foto oder Scan per Email an [post@nina.yoga](mailto:post@nina.yoga)

## SONSTIGES

Die Workshopreihe basiert auf einer festen Gruppe TeilnehmerInnen, weshalb die Buchung von Einzelterminen nicht möglich ist. Die Plätze sind bewusst auf 11 begrenzt. Ich empfehle daher, Dich rechtzeitig zu melden.

## KONTAKT

Melde Dich, wann immer Du Fragen zu meinen Angeboten hast. Du erreichst mich unter 0177 63 20 655 oder per Email an [post@nina.yoga](mailto:post@nina.yoga)



**NINA HOLTEWERT**

ganzheitliche Körperarbeit & Coaching für mehr  
Wohlbefinden & Wahrhaftigkeit in Deinem Leben

[www.nina.yoga](http://www.nina.yoga)

# ANMELDUNG

Workshopreihe "Zeit für persönliches Wachstum" am 16.10.2022, 13.11.2022 & 11.12.2022 von 10 Uhr bis 15 Uhr im Yogastudio Mywayoga (Mindener Str. 208, 49084 Osnabrück) | € 179 (€ 159 Early Bird bei Anmeldung bis zum 03.09.2022)

Name .....

Vorname .....

Straße, Nr. ....

PLZ, Wohnort .....

Telefon .....

Email .....

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

## Teilnahmebedingungen

### 1. Anmeldung und Bestätigung

Nach Eingang Deiner schriftlichen Anmeldung (Foto oder Scan dieses ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldebogens) erhältst Du eine Anmeldebestätigung per Email mit der Bitte um Ausgleich Deiner Teilnahmegebühr unter Angabe Deines Namens und dem Verwendungszweck „221016\_WS\_ZFPW “. Konto: DE 57 120 300 00 100 94 333 90 / DKB Bank / Nina Holtewert

### 2. Rücktrittsbestimmungen und Stornokosten

Im Falle eines Rücktritts bitte ich um schriftliche Mitteilung per Email an [post@nina.yoga](mailto:post@nina.yoga). Die Stornokosten (=nicht erstattungsfähiger Betrag) betragen bei Rücktritt durch den/die TeilnehmerIn:

- bis zum 13. September 2022 | 50% des Gesamtbetrages
- bis zum 01. Oktober 2022 | 75 % des Gesamtbetrages
- ab dem 02. Oktober 2022 ist die gesamte Summe fällig, es sei denn, es kann ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt werden.

Diese Regelungen gelten ausnahmslos und für jegliche Rücktrittsgründe. Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

### 3. Pandemiegeschehen

Es gelten die zum Durchführungszeitraum gültigen Corona-Regeln des Landes Niedersachsen. Bitte trage dafür Sorge, diese einhalten zu können. Mit Deiner Anmeldung erkennst Du die gesetzlich vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen und Bedingungen an. Sie stellen keinen Stornoground dar. Sollte aufgrund verschärfter Corona-Bestimmungen die Workshopreihe vor dem ersten Termin offiziell gar nicht stattfinden dürfen, fallen keine Kosten oder Verpflichtungen für Angemeldete an.

### 4. Selbstverantwortung

Jede/r TeilnehmerIn trägt die volle Selbstverantwortung für das eigene Handeln. Etwaige, relevante Krankheiten müssen der Workshopleitung vor Beginn mitgeteilt werden. Die Workshopleitung übernimmt ausdrücklich keinerlei Haftungen, dinglicher wie körperlicher Art, wie z.B. Diebstahl oder Körperverletzungen.



**NINA HOLTEWERT**  
ganzheitliche Körperarbeit & Coaching für  
mehr Wohlbefinden & Wahrhaftigkeit in  
Deinem Leben [www.nina.yoga](http://www.nina.yoga)