

Für Yogalehrer & Yoga verbundene | Diese Leistung ist gem. § 4 Nr. 21 Buchstabe a Doppelbuchstabe bb UStG von der Umsatzsteuer befreit.

STUDIO YOGAOMLINE  
SAMSTAG | 17.02.2024

# YOGA & MANTRA- SINGEN MIT NINA

EIN ABEND VOLLER  
HERZÖFFNUNG & MUSIK

18:00 - 21:00 | € 39

## Mantrasingen - Balsam für Dein Nervenkostüm

Wer singt stärkt seine physische und mentale Gesundheit. Singen intensiviert die Atmung, stärkt die Immunabwehr, wirkt emotional entlastend und baut Stress ab. Keine Übung wirkt sich so unmittelbar positiv auf unser gesamtes Nervensystem aus, wie das Singen in Gemeinschaft.

Wenn Nina auf ihrem Harmonium spielt, entsteht eine ganz besondere Atmosphäre, die Herzen berührt und öffnet.

## Ablauf des Abends

18:00 Uhr entlastende, einfach zugängliche Yogapraxis  
19:30 Uhr gemeinsames Mantrasingen



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

**Anmeldung** [www.studioyogaonline.com](http://www.studioyogaonline.com)