

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG UND YOGA
MARIEKE KNICKENBERG

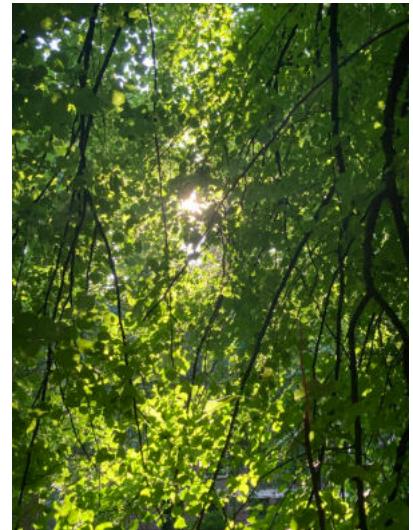
Auf der Spur unseres inneren Leuchters

Yoga-Retreat
19. - 26. Juli 2026
Gobiendes, Asturias

Prakāśa, das Licht des Bewusstseins, gilt im Yoga als die Essenz aller Dinge.

Diese Essenz bleibt von äußereren Umständen und den Dramen des Lebens unberührt, sie ist ein Zustand geistiger Klarheit und tiefen inneren Friedens.

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, um dieses innere Licht in uns zum Strahlen zu bringen!



Ich lade dich herzlich ein, dir inmitten der wunderschönen Natur Asturiens eine Auszeit von den Verpflichtungen des Alltags zu gönnen, um deinen Körper und deine Seele auf einer tiefen Ebene zu nähren und zu regenerieren.



Morgendliche und abendliche Yoga-Sessions in inspirierender Umgebung geben dir Raum, deinen Körper in der gemeinsamen Āsana-Praxis zu erspüren, zu kräftigen und zu vitalisieren.

Angeleitetes *prāṇāyāma* führt dich in einen innigen Kontakt mit deinem Atem, der dich beim Lauschen nach innen an die Hand nimmt und dir den Weg in eine heilsame Stille weist.

Dein Yoga-Tag wird abgerundet durch abendliche Meditations-Einheiten (*dhyāna*), die dir eine tiefe Verbindung zum Leuchten in deinem Innern schenken möchten. Du kannst deinen Geist als hell und klar erfahren sowie tiefen inneren Frieden erleben.



So wird dein inneres Licht auch abseits der Yogamatte nach außen strahlen, eine liebevolle Beziehung zu dir selbst und deinen Mitmenschen fördern, und eine Quelle der Schönheit und der Lebensfreude sein!

Ergänzend bietet Christian dir osteopathische Behandlungen und revitalisierende TCM-Akupunktur an, die den heilsamen Effekt der Yogapraxis wunderbar unterstützen können (je nach Krankenkasse volle bzw. anteilige Kostenerstattung möglich).

Neben der gemeinsamen Praxis bleibt viel Freiraum, um Natur und Meer zu genießen, dich mit authentischen, frisch zubereiteten Speisen verwöhnen und einfach deine Seele baumeln zu lassen.



Paula Gómez Perea, mit der mich vier Jahre intensiver gemeinsamer Ausbildungszeit im Yogaforum in Düsseldorf verbinden, wird in ihrem nagelneuen Yoga-Pavillon unsere persönliche Gastgeberin sein.



Lass dich inspirieren und begeistern!



Yogalehrerin BDY/EYU

Marieke Knickenberg

Yogalehrerin BDY/EYU

ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Dr. Christian Knickenberg

Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin

Manuelle Medizin

D.O. (DAAO) i.A.

Akupunktur (A- und B-Diplom)

Alle Infos und Buchung unter folgendem Link:

<https://www.pabellondeyoga.com/yr-mit-marieke-juli-2026>

Gerne leite diese Mail an interessierte Freund_innen und Bekannte weiter :D

Bitte gib mir einen kurzen Hinweis, wenn du keine Mails mehr erhalten möchtest, danke!

TEL: 0179-7821982 | INFO@MARIKE-KNICKENBERG.DE

follow me on instagram: **mariekessgenusswelt**