



NEWSLETTER

Dezember 2025

Im Moment bin ich nicht unter Festnetz zu erreichen, da meine Telefonanlage neu installiert werden muss... bitte schreibt mir eine Mail m.kirsammer@web.de oder nehmt, wenn notwenidg, die mobile Nummer 0176.511 53 0 54

1. Am 5./7. Januar 2026 starten die neuen Präventions-Kurse

Bitte berücksichtigt beim ersten Kurstermin ein etwas größeres Zeitfenster. Ich möchte mit Euch gerne ein **Neujahrs-Ritual** machen, bei dem Ihr Altes noch einmal verabschieden und Neues für 2026 einladen könnt. Vermutlich werden es 20 Minuten oder auch 30 Minuten zusätzlich sein...

Leider habe ich noch nicht alle Rückmeldungen für das Angebot des 16.00 Uhr Kurses am Montag bekommen, weshalb er **nicht zusätzlich stattfinden wird**.

Wer keinen Platz bekommen hat, kann sich gerne für die Frühlingskurse schon **auf eine Warteliste des gewünschten Kurses setzen lassen**. Dann ist die Warteliste immer aktualisiert und das hilft mir bei der weiteren Kursplanung.

2. Die ersten 3 Ying Yoga Termine in 2026 sind online und sind hier noch einmal aufgelistet:

Dienstag, den 13.01.2026

um 18.00 Uhr (Dauer 2 Stunden, Preis 28,00 Euro)

Dienstag, den 3.02. 2026

um 18.00 Uhr (Dauer 2 Stunden, Preis 28,00 Euro)

Dienstag, den 10.03.2026

um 18.00 Uhr (Dauer 2 Stunden, Preis 28,00 Euro)

3. Die ersten Meditations-Abende in 2026 sind online und auch hier noch einmal:

Donnerstag, den 22.01.2026

um 18.00 Uhr (Dauer 2 Stunden, Preis 28,00 Euro)

Dienstag, den 24.02.2026

um 18.00 Uhr (Dauer 2 Stunden, Preis 28,00 Euro)

Donnerstag, den 19.03.2026

um 18.00 Uhr (Dauer 2 Stunden, Preis 28,00 Euro)

**Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit im Jahr 2026 und wünsche eine
gesegnete Weihnachtszeit!**

Herzlich Monika-Natalie