



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Antje Kohaut
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag: Donnerstag
Uhrzeit: 17 bis 18 Uhr
Kursbeginn: 08.11.18
Kursgebühr: 90 Euro
Kurstitel: In Balance kommen

Kursbeschreibung: Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in die Yogapraxis. Einfache Übungsreihen (Vinyasas) und aufeinander abgestimmte Yogahaltungen (Asanas) werden vermittelt. Wir üben zunächst sehr einfache und im Laufe des Kurses etwas anspruchsvollere Gleichgewichtshaltungen. Dies soll uns helfen, im Innen und im Außen in Balance zu kommen.

Kurstermine:	1. Stunde	08.11.18
	2. Stunde	15.11.18
	3. Stunde	29.11.18
	4. Stunde	06.12.18
	5. Stunde	13.12.18
	6. Stunde	10.01.19
	7. Stunde	17.01.19
	8. Stunde	24.01.19
	9. Stunde	31.01.19
	10. Stunde	07.02.19