



# Yogaschule Nordbayern®

Antje Kohaut



## Yogaschule

Kursleitung:  
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2  
Wochentag: Donnerstag  
Uhrzeit: 17 – 18 Uhr  
Kursbeginn: 19.09.19  
Kursgebühr: 90.- Euro  
Kurstitel: In Balance kommen  
Kursbeschreibung: Der Kurs bietet einen sanften Einstieg in die Yoga-Praxis. Einfache Übungsreihen im Atemfluss(Vinyasa) und aufeinander abgestimmte Yogahaltungen (Asana) werden vermittelt. Die Kursstunden beginnen und enden mit kurzen Entspannungssequenzen. Wichtig ist mir ganzheitliches Üben, wobei im Kurs jeweils ein Schwerpunkt gesetzt wird: diesmal soll es um das Spüren von Weite im Brustkorb gehen.  
Der Kurs wird von der zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt und kann von der Krankenkasse gefördert werden.

Kurstermine:	1. Stunde	19.09.19
	2. Stunde	26.09.19
	3. Stunde	10.10.19
	4. Stunde	17.10.19
	5. Stunde	24.10.19
	6. Stunde	07.11.19
	7. Stunde	14.11.19
	8. Stunde	21.11.19
	9. Stunde	28.11.19
	10. Stunde	05.12.19