



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Antje Kohaut  
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2  
Wochentag: Donnerstag  
Uhrzeit: 17 – 18 Uhr  
Kursbeginn: 09.01.20  
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 Stabilität im Rücken und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gehen. Der Kurs wird von der zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt und kann von der Krankenkasse gefördert werden.

Kurstermine:	1. Stunde	09.01.20
	2. Stunde	16.01.20
	3. Stunde	23.01.20
	4. Stunde	30.01.20
	5. Stunde	06.02.20
	6. Stunde	13.02.20
	7. Stunde	20.02.20
	8. Stunde	05.03.20
	9. Stunde	12.03.20
	10. Stunde	19.03.20