



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: **Dienstag**

Donnerstag

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

19.00-20.00 Uhr

Kursbeginn: 06.10.2020

08.10.2020

Kursgebühr: 100 € (10x)

Kurstitel: **Ausbalanciert in den Herbst**

Kursbeschreibung: Ob uns die folgende Jahreszeit mit dem „goldenen Herbst“ begegnet oder mit den einen oder anderen Turbulenzen überrascht – hilfreich ist es immer, über die eigene Mitte in die Balance zu kommen. Unsere Asanapraxis möchte uns dabei mit kleinen Bewegungssequenzen unterstützen, wobei auch Raum für das Verweilen in den jeweiligen Haltungen gegeben wird.

Wir üben achtsam und sind dabei immer in Verbindung mit unserem Atem.

Zum Kurs sind sowohl Anfänger als auch Yogaerfahrene willkommen – denn jeder übt für sich, angepasst an seine Bedürfnisse und seine jeweilige Verfassung.

Einstieg ist auch nach Kursbeginn nach Absprache mit Doris Scherer möglich.

Voraussichtliche Kurstermine:

	Dienstag	Donnerstag
1.	06.10.2020	08.10.2020
2.	13.10.2020	15.10.2020
3.	20.10.2020	22.10.2020
4.	27.10.2020	29.10.2020
5.	03.11.2020	05.11.2020
6.	10.11.2020	12.11.2020
7.	17.11.2020	19.11.2020
8.	24.11.2020	26.11.2020
9.	01.12.2020	03.12.2020
10.	08.12.2020	10.12.2020

Ein Zusatztermin ist am 15.12.2020 bzw. 17.12.2020 möglich
(nach Absprache/ Vereinbarung im Kurs)