



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2 – Präsenz und Hybrid (Zoom) möglich

Wochentag: **Dienstag**

Donnerstag

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

18.30-19.30 Uhr

Kursbeginn: **05.10.2020**

07.10.2020

Kursgebühr: 100 € (10x) - Kurse sind krankenkassenzertifiziert

Kurstitel: **Mit Yoga ausbalanciert in den Herbst**

Kursbeschreibung: Ob uns die kommende Zeit ein paar verspätete Sonnenstrahlen schenkt oder uns 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. Kleine meditative Einheiten runden die Stunde ab. 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 mir möglich.

Wenn Du Dir zusätzliche Yogaeinheiten zum Vertiefen gönnen möchtest, kannst Du jederzeit gerne den jeweils anderen Kurstag auch einzeln dazu buchen. Bitte lass es mich rechtzeitig wissen, für welche Termine ich Dich vormerken darf. Natürlich ist auch gerne der gesamte Kurs buchbar.

Voraussichtliche Kurstermine:

	Dienstag	Donnerstag
1.	05.10.2020	07.10.2020
2.	12.10.2020	14.10.2020
3.	19.10.2020	21.10.2020
4.	26.10.2020	28.10.2020
5.	02.11.2020	04.11.2020
6.	09.11.2020	11.11.2020
7.	16.11.2020	18.11.2020
8.	23.11.2020	25.11.2020
9.	30.11.2020	02.12.2020
10.	07.12.2020	09.12.2020

Ein Zusatztermin ist b. B. nach Absprache/Vereinbarung im Kurs möglich



Yogaschule Nordbayern®

