



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: **Dienstag**

Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr

Kursbeginn: **10.10.2023**

Kursgebühr: 100 € (10x) - Kurs ist krankenkassenzertifiziert

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

Kursbeschreibung: Lasst uns gemeinsam mit Yoga und den letzten Sonnenstrahlen des Sommers in den Herbst und Winter übergehen. Unsere Asanapraxis möchte uns dabei mit kleinen Bewegungssequenzen unterstützen, wobei ebenso 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.

Da wir unser Üben stets an unsere jeweilige Verfassung und Bedürfnisse anpassen, ist der Kurs sowohl für Anfänger als auch Yogaerfahrene geeignet.

Ein Einstieg ist auch nach Kursbeginn nach Absprache mit mir möglich.

Voraussichtliche Kurstermine:

	Dienstag
1.	10.10.2023
2.	17.10.2023
3.	24.10.2023
4.	07.11.2023
5.	14.11.2023
6.	21.11.2023
7.	28.11.2023
8.	05.12.2023
9.	12.12.2023
10.	19.12.2023

Einen Zusatztermin besprechen wir b. B. gemeinsam im Kurs.

