



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Aylin Grünewald

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2 und Online

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Kursbeginn: 25.09.2024

Kursgebühr: 100,00€

Kurstitel: **Mama – Baby – Yoga**

Kursbeschreibung: Nimm dir eine Auszeit vom Alltag und finde Ruhe und Entspannung in einer unterstützenden Umgebung. Hier kannst du die Verbindung zu deinem Baby stärken, dich auf deinen Atem und Körper konzentrieren und achtsam üben. Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, andere Mamas kennenzulernen und gemeinsam wertvolle Momente zu erleben. Eine ideale Gelegenheit, um loszulassen und neue Energie zu tanken.

## 9 Kurstermine á 60 Minuten

1. Stunde	25.09.2024
2. Stunde	02.10.2024
3. Stunde	09.10.2024
4. Stunde	16.10.2024
5. Stunde	23.10.2024
Ferien	30.10.2024
6. Stunde	06.11.2024
Event	13.11.2024
7. Stunde	20.11.2024
8. Stunde	27.11.2024
9. Stunde	04.12.2024
(10.) Reserve	11.12.2024)