



**Yogaschule Nordbayern®**

**Kursleitung:** Nicole Zurek  
**Kursort:** Erlangen, Gleiwitzer Str. 41  
**Wochentag:** Samstag  
**Uhrzeit:** 14:00 – 17:00 Uhr  
**Kursbeginn:** 14.09.2019  
**Kursgebühr:** 30,00 €  
**Kurstitel:** Der Baum im Yoga

Der Baum ist im Yoga eine der wichtigsten und bekanntesten Körperhaltungen.

In diesem Workshop werden wir uns zum Einen mit dem Baum als āsana (Körperhaltung) auseinandersetzen und ihn in unsere Yogapraxis einbauen.

Zum Anderen werden wir uns aber auch mit der Symbolik des Baumes beschäftigen und erfahren, welche Bedeutung der Baum in unterschiedlichen Kulturen hat.

Dieser Workshop ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga-Übende mit Erfahrung geeignet.

