



**Yogaschule Nordbayern®**

- Kurs:** **Yoga Sommerkurs**
- Kursleitung:** **Irmhild Degen**
- Kursort:** **Yogaschule Nordbayern, Nürnberg-Gostenhof,  
Denisstr. 2**
- Wochentag:** **Mittwoch**
- Uhrzeit:** 17.00 bis 18.15 Uhr
- Kursbeginn:** **14. Juli 2021**
- Kursgebühr:** **60 € für 5 Termine á 75 Minuten**

**Kursbeschreibung:**

In diesem Sommerkurs steht Leichtigkeit im Vordergrund. Wir üben, angepasst an sommerliche Temperaturen, leichte Yogahaltungen u. – bewegungsfolgen in Verbindung mit dem Atem. Bei etwaigen körperlichen Einschränkungen biete ich Varianten an oder setze passende Hilfsmittel ein (Hocker, Kissen o.ä.). Entspannung und kurze meditative Einheiten sind ebenfalls Teil des Kurses. Geübt wird in einer kleinen Gruppe, so dass ich individuell auf jeden Teilnehmer eingehen kann.

- Kurstermine:**
- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| <b>1. Stunde:</b> | 14. Juli 2021 |
| <b>2. Stunde:</b> | 21. Juli 2021 |
| <b>3. Stunde:</b> | 28. Juli 2021 |
| <b>4. Stunde:</b> | 04. Aug. 2021 |
| <b>5. Stunde:</b> | 11. Aug. 2021 |