



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 17.45-19.00 Uhr

Kursbeginn: 08.01.2019

Kursgebühr: 110 € (10x)

Kurstitel: **Mit Yoga gut in den Feierabend**

Kursbeschreibung: Wir bereiten uns mit diesem Yogakurs auf unseren Feierabend vor, wie auch immer dieser sich bei jedem Einzelnen gestalten mag.

Die Asanapraxis (Körperübungen) erfolgt in kleinen Bewegungssequenzen, wobei auch Raum für das Verweilen in den jeweiligen Haltungen gegeben wird.

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 auch nach Kursbeginn nach Absprache mit Doris Scherer möglich.

Kurstermine:	1.	08.01.2019
	2.	15.01.2019
	3.	22.01.2019
	4.	29.01.2019
	5.	05.02.2019
	6.	12.02.2019
	7.	19.02.2019
	8.	26.02.2019

Pause in den Faschingsferien vom 04.03.-
08.03.2019

	9.	12.03.2019
	10.	19.03.2019