



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: **Dienstag**

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Kursbeginn: 23.01.2024

Kursgebühr: 110 € (10x) - Kurs ist krankenkassenzertifiziert

Kurstitel: **Mit Yoga in den Frühling starten**

Kursbeschreibung: Lasst uns gemeinsam mit Yoga in das neue Jahr und in den Frühling starten. Wie in der Natur wieder alles erwacht und sich erneuert, wollen auch wir dem Frühjahr neugierig begegnen und offen für das Neue sein. Unsere Asanapraxis möchte uns dabei mit kleinen Bewegungssequenzen unterstützen, wobei auch 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.

Zum Kurs sind sowohl Anfänger als auch Yogaerfahrene willkommen – denn jeder übt für sich, angepasst an seine Bedürfnisse und seine jeweilige Verfassung.

Einstieg ist auch nach Kursbeginn nach Absprache mit mir möglich.

Voraussichtliche Kurstermine:

	Dienstag
1.	23.01.2024
2.	30.01.2024
3.	06.02.2024
4.	20.02.2024
5.	27.02.2024
6.	05.03.2024
7.	12.03.2024
8.	19.03.2024
9.	09.04.2024
10.	16.04.2024

Ein Zusatztermin ist b. B. nach Absprache/Vereinbarung im Kurs möglich.

