



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2 – in Präsenz und ich versuche außerdem, den Kurs in Hybrid (Zoom) stattfinden zu lassen

Wochentag: **Dienstag**

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Kursbeginn: **04.10.2022**

Kursgebühr: 100 € (10x) - Kurs ist krankenkassenzertifiziert

Kurstitel: **Mit Yoga ausbalanciert in den Herbst**

Kursbeschreibung: Lasst uns gemeinsam mit Yoga und den Sonnenstrahlen des Sommers in den Herbst und den Winter übergehen. Es tut uns allen gut, sich immer wieder „kleine Lichtblicke“ zu schaffen und sich diese zu bewahren. Unsere Asanapraxis möchte uns dabei mit kleinen Bewegungssequenzen unterstützen, wobei ebenso 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.

Du passt die Übungen stets an Deine jeweilige Verfassung und Bedürfnisse an – somit ist der Kurs sowohl für Anfänger als auch Yogaerfahrene geeignet.

Ein Einstieg ist auch nach Kursbeginn nach Absprache mit mir möglich.

Voraussichtliche Kurstermine:

	Dienstag
1.	04.10.2022
2.	11.10.2022
3.	18.10.2022
4.	25.10.2022
5.	08.11.2022
6.	15.11.2022
7.	22.11.2022
8.	29.11.2022
9.	06.12.2022
10.	13.12.2022

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

