



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: **Dienstag**

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Kursbeginn: 15.10.2024

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

Kurstitel: **Ausbalanciert mit Yoga**

Kursbeschreibung: Lasst uns gemeinsam mit Yoga den Herbst begrüßen und in den Winter übergehen. Unsere Asanapraxis möchte uns dabei mit kleinen Bewegungssequenzen unterstützen, wobei wir uns auch Raum für das Verweilen in den jeweiligen Haltungen geben werden. 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 wir bleiben beim Üben bei uns, angepasst an unsere eigenen Bedürfnisse und jeweilige Verfassung.

Einstieg ist auch nach Kursbeginn nach Absprache mit mir möglich.

Voraussichtliche Kurstermine:

	Dienstag
1.	15.10.2024
2.	22.10.2024
3.	05.11.2024
4.	12.11.2024
5.	19.11.2024
6.	26.11.2024
7.	03.12.2024
8.	10.12.2024
9.	07.01.2025
10.	14.01.2025

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

