



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: **Dienstag**

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Kursbeginn: 18.04.2023

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

Kurstitel: **Mit Yoga durch den Sommer**

Kursbeschreibung: Lasst uns gemeinsam mit Yoga in den Sommer übergehen. 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:

	<b>Dienstag</b>
1.	18.04.2023
2.	25.04.2023
3.	02.05.2023
4.	09.05.2023
5.	16.05.2023
6.	23.05.2023
	--- 30.05. und 06.06.2023 unterrichtsfrei ---
7.	13.06.2023
8.	20.06.2023
	--- 27.06., 04.07., 11.07. und 18.07.2023 unterrichtsfrei ---
9.	25.07.2023
10.	01.08.2023

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

