



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Heike Graf**
Kursort: Nürnberg, Denisstr. 2
Wochentag: Montag
Uhrzeit: 17.40-18.40 Uhr
Kursbeginn: 17.06.2019
Kursgebühr: 45 Euro / 5x 60 Minuten

Kurstitel: **Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues für Frauen**

Kursbeschreibung: Die dynamische Übungsreihe wurde von der Brasilianerin Dinah Rodrigues für Frauen entwickelt, die ihren Hormonhaushalt sanft und natürlich ins Gleichgewicht bringen wollen.

Sie besteht aus einfachen Körperpositionen aus dem Hatha-Yoga. Anti-Stress-Techniken und Ernährungsempfehlungen runden das wohltuende Programm ab.

Ein Schnuppertermin/Einstieg nach Kursbeginn ist in Absprache möglich.

Kurstermine:

1. Stunde	17.06.2019
2. Stunde	24.06.2019
3. Stunde	01.07.2019
4. Stunde	08.07.2019
5. Stunde	15.07.2019