



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Heike Graf**
Kursort: Nürnberg, Denisstr. 2
Wochentag: Montag
Uhrzeit: 17.40-18.40 Uhr
Kursbeginn: 07.01.19
Kursgebühr: 90 Euro / 10 x 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	07.01.19
2. Stunde	14.01.19
3. Stunde	21.01.19
4. Stunde	28.01.19
5. Stunde	04.02.19
6. Stunde	11.02.19
7. Stunde	18.02.19
8. Stunde	25.02.19
	Faschingsferien
9. Stunde	11.03.19
10. Stunde	18.03.19