



Kurs:	<b>Yoga – Entspannung von Körper und Geist</b>
Kursleitung:	<b>Irmhild Degen</b>
Kursort:	Nürnberg-Gostenhof, Denisstr. 2
Wochentag:	<b>Mittwoch</b>
Uhrzeit:	19.00 bis 20.15 Uhr
Kursbeginn:	<b>22. Mai 2019</b>
Kursgebühr:	<b>110 € für 10 Termine á 75 Minuten</b>

## **Kursbeschreibung:**

Wir üben grundlegende Yogahaltungen u. –bewegungsfolgen, langsam und in Verbindung mit dem Atem. Die Unterrichtsstunden bauen aufeinander auf und werden dem Stand der Teilnehmer angepasst. Entspannungsübungen und kurze geführte Meditationssequenzen runden die Yogastunden ab.

<b>Kurstermine:</b>	<b>1. Stunde:</b>	<b>22. Mai 2019</b>
	<b>2. Stunde:</b>	<b>29. Mai 2019</b>
	<b>3. Stunde:</b>	<b>05. Juni 2019</b>
	<b>4. Stunde:</b>	<b>12. Juni 2019</b>
	<b>5. Stunde:</b>	<b>19. Juni 2019</b>
	<b>6. Stunde:</b>	<b>26. Juni 2019</b>
	<b>7. Stunde:</b>	<b>03. Juli 2019</b>
	<b>8. Stunde:</b>	<b>10. Juli 2019</b>
	<b>9. Stunde:</b>	<b>17. Juli 2019</b>
	<b>10. Stunde:</b>	<b>24. Juli 2019</b>