



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Irmhild Degen**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: **Mittwoch**

Uhrzeit: 17.30 bis 18.30 Uhr

Kursbeginn: 16. Januar 2019

Kursgebühr: 45 €

Kurstitel: **Yoga Sensitiv**

Kursbeschreibung: Dieser Kurs ist gut geeignet für Spät- und Wiedereinsteiger, sowie für Menschen jeder Altersstufe mit gesundheitlichen Einschränkungen, wie z.B. Rücken- od. Kniebeschwerden. Wir üben leichte Yogahaltungen u. –bewegungsfolgen in Verbindung mit dem Atem. Wenn es nötig ist, setze ich passende Hilfsmittel ein (Hocker, Kissen o.ä.). Entspannung und meditative Einheiten sind ebenfalls Teil des Kurses. Geübt wird in einer kleinen Gruppe, so dass ich individuell auf jeden Teilnehmer eingehen kann. Ich empfehle, sich vor dem Kurs ärztlich beraten zu lassen.

Kurstermine:

1. Stunde: 16. Januar 2019
2. Stunde: 23. Januar 2019
3. Stunde: 30. Januar 2019
4. Stunde: 06. Februar 2019
5. Stunde: 13. Februar 2019