



Kursleitung: **Irmhild Degen**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: **Mittwoch**

Uhrzeit: 19.00 bis 20.15 Uhr

Kursbeginn: 16. Januar 2019

Kursgebühr: 110 €

Kurstitel: **Yoga ist Kunst mit Körper – Atem – Geist**

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.

**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
6. Stunde: 20. Februar 2019
7. Stunde: 27. Februar 2019
8. Stunde: 06. März 2019
9. Stunde: 13. März 2019
10. Stunde: 20. März 2019