



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Kerstin Losch

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr

Kursbeginn: 10.01.2019

Kursgebühr: 90,00 Euro

Kurstitel: Yoga zur inneren Balance

Kursbeschreibung: Im Yoga geht es darum für sich seine Balance zu finden. Eine Balance zwischen Beweglichkeit bzw. Flexibilität, Kraft bzw. Stabilität, mit Leichtigkeit, im Fluss des Atems.

Nicht der Mensch passt sich dem Yoga an, sondern der Yoga dem Mensch. Die Übungen im Yoga werden den Bedürfnissen des Menschen angepasst. Die individuelle Anpassung der Yoga-Praxis an die übende Person. Es werden Alternativen und Hilfsmöglichkeiten angeboten. Der Atem spielt dabei eine große Rolle, ihm wird eine große Bedeutung gegeben.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Schnupperstunde und individueller Kursbeginn nach Absprache möglich.

Kurstermine:	1. Stunde	10.01.2019
	2. Stunde	17.01.2019
	3. Stunde	24.01.2019
	4. Stunde	31.01.2019
	5. Stunde	07.02.2019
	6. Stunde	14.02.2019
	7. Stunde	21.02.2019
	8. Stunde	28.02.2019
	9. Stunde	14.03.2019
	10. Stunde	21.03.2019
	11. Stunde	28.03.2019 Nachholstunde