



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Antje Kohaut
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag: Donnerstag
Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Kursbeginn: 17.09.20
Kursgebühr: 100.- Euro
Kurstitel: In Balance kommen
Kursbeschreibung: Der Yoga-Kurs ist für Anfänger geeignet. Einfache Übungsreihen im Atemfluss (Vinyasa) und aufeinander abgestimmte Yogahaltungen (Asana) werden vermittelt. Die Kursstunden beginnen und enden mit kurzen Entspannungssequenzen. Wichtig ist mir ganzheitliches Üben und die Verbesserung der Körperwahrnehmung. Im Kurs wird jeweils ein Schwerpunkt gesetzt: diesmal soll es darum gehen, den Rücken zu stärken.
Der Kurs wird von der zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt und kann von der Krankenkasse gefördert werden.

| | | |
|--------------|------------|----------|
| Kurstermine: | 1. Stunde | 17.09.20 |
| | 2. Stunde | 24.09.20 |
| | 3. Stunde | 01.10.20 |
| | 4. Stunde | 08.10.20 |
| | 5. Stunde | 15.10.20 |
| | 6. Stunde | 22.10.20 |
| | 7. Stunde | 29.10.20 |
| | 8. Stunde | 12.11.20 |
| | 9. Stunde | 19.11.20 |
| | 10. Stunde | 26.11.20 |