



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag: Dienstag
Uhrzeit: 10:30-11:30 Uhr
Kursbeginn: 08.10.2019
Kursgebühr: 90,00 € (10 x) (Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert)
Kurstitel: Mama-Baby-Yoga (Herbstkurs)



Im Yoga befassen wir uns mit Körper, Atem und Geist und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

Dieser Kurs richtet sich an junge Mütter, die sich nach der Geburt etwas Gutes tun wollen. Wir üben Körperhaltungen (sogenannte āsanas), die helfen, Kraft aufzubauen und Beweglichkeit zu fördern.

Dabei üben wir im Rhythmus des Atems und bringen dadurch auch den Geist zur Ruhe.

Babys dürfen mitgebracht werden und ihrer Mama von einer Kuschedecke aus zuschauen. Es darf aber auch jederzeit geschmust, gestillt oder geschlafen werden.

In einer entspannten Atmosphäre stellt dieser Kurs das Wohlbefinden von Mama und Baby in den Fokus.

Dieser Kurs ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga-Übende mit Vorerfahrung gedacht.

Ein Einstieg in den Kurs nach Kursbeginn ist in Absprache mit der Kursleitung möglich.

Termine:

1) 08.10.2019

2) 15.10.2019

3) 22.10.2019

(Kein Kurs in den Herbstferien)

4) 05.11.2019

5) 12.11.2019

6) 19.11.2019

7) 26.11.2019

8) 03.12.2019

9) 10.12.2019

10) 17.12.2019

