



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 17.45-19.00 Uhr

Kursbeginn: 07.01.2020

Kursgebühr: 110 € (10x) – dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert

Kurstitel: **Mit Yoga gut ins neue Jahr starten**

Kursbeschreibung: Unsere Asanapraxis (Körperübungen) erfolgt in kleinen Bewegungssequenzen, wobei auch Raum für das Verweilen in den jeweiligen Haltungen gegeben wird.

Wir üben achtsam und sind dabei immer in Verbindung mit unserem Atem.

Zum Kurs sind sowohl Anfänger als auch Yogaerfahrene willkommen – denn jeder übt für sich, angepasst an seine Bedürfnisse und seine jeweilige Verfassung.

Einstieg ist auch nach Kursbeginn nach Absprache mit Doris Scherer möglich.

## **Voraussichtliche Kurstermine:**

- |     |            |
|-----|------------|
| 1.  | 07.01.2020 |
| 2.  | 14.01.2020 |
| 3.  | 04.02.2020 |
| 4.  | 11.02.2020 |
| 5.  | 18.02.2020 |
| 6.  | 25.02.2020 |
| 7.  | 03.03.2020 |
| 8.  | 10.03.2020 |
| 9.  | 17.03.2020 |
| 10. | 24.03.2020 |

Ein Nachholtermin ist für den 07.04.2020 geplant bzw. nach Vereinbarung im Kurs