



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kursbeginn: 5. Februar 2019

Kursgebühr: 130 Euro

Kurstitel: Achtsames Yoga

Kursbeschreibung: Wir üben achtsames Yoga in Anlehnung an die Tradition nach D.K.V. Desikachar.

Die Stunden beinhalten Körperübungen, Atemübungen und Rezitation.

Der Kurs ist in der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zertifiziert.

Kurstermine:	1. Stunde	05.02.2019
	2. Stunde	12.02.2019
	3. Stunde	19.02.2019
	4. Stunde	26.02.2019
	5. Stunde	12.03.2019
	6. Stunde	19.03.2019
	7. Stunde	26.03.2019
	8. Stunde	02.04.2019
	9. Stunde	09.04.2019
	10. Stunde	30.04.2019