



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

Kursort: Online über Zoom

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: 8. Dezember 2020

Kursgebühr: 100 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: 08.12.2020  
15.12.2020  
12.01.2021  
19.01.2021  
26.01.2021  
02.02.2021  
09.02.2021  
23.02.2021  
02.03.2021  
09.03.2021