



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

Kursort: Yogaschule Nordbayern, Nürnberg-Gostenhof, Müllnerstraße 24

Präsenz, mit Möglichkeit sich über Zoom zuzuschalten (hybrid)

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: 18.01.22

Kursgebühr: 110 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: 10 Kurseinheiten à 60 Minuten

1. 18.01.22

2. 25.01.22

3. 01.02.22

4. 08.02.22

5. 15.02.22

6. 22.02.22

7. 08.03.22

8. 15.03.22

9. 22.03.22

10. 29.03.22