



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

Kursort: Yogaschule Nordbayern, Nürnberg-Gostenhof, Müllnerstraße 24

Präsenz, mit Möglichkeit sich über Zoom in Absprache mit der Kursleitung zuzuschalten.

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: 17.01.23

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. 17.01.23

2. 24.01.23

3. 31.01.23

4. 07.02.23

5. 14.02.23

6. 28.02.23

7. 07.03.23

8. 14.03.23

9. 21.03.23

10. 28.03.23