



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kursbeginn: 4. Februar 2020

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. 04. Februar 2020
  2. 11. Februar 2020
  3. 18. Februar 2020
  4. 03. März 2020
  5. 10. März 2020
  6. 17. März 2020
  7. 24. März 2020
  8. 31. März 2020
  9. 21. April 2020
  10. 28. April 2020