



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

Kursort: Kurs findet **Online über Zoom** statt.

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: 23.09.2025

Kursgebühr: 120,- 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 **NICHT** Krankenkassenzertifiziert

Kurstermine: 10 Kurseinheiten à 60 Minuten

1. 23.09.2025
2. 30.09.2025
3. 07.10.2025
4. 14.10.2025
5. 21.10.2025
6. 28.10.2025
7. 11.11.2025
8. 18.11.2025
9. 25.11.2025
10. 02.12.2025