



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: 16.05.23

Kursgebühr: 85,- 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: 8 Kurseinheiten à 60 Minuten

1. 16.05..23

2. 23.05.23

3. 13.06.23

4. 20.06.23

5. 27.06.23

6. 04.07.23

7. 11.07..23

8. 18.07.23