



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kursbeginn: 10. September

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. Stunde	10.09.2019
	2. Stunde	17.09.2019
	3. Stunde	24.09.2019
	4. Stunde	08.10.2019
	5. Stunde	15.10.2019
	6. Stunde	22.10.2019
	7. Stunde	05.11.2019
	8. Stunde	12.11.2019
	9. Stunde	19.11.2019
	10. Stunde	26.11.2019