



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

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

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: 19.9.23

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. 19.9.23
2. 26.9.23
3. 10.10.23
4. 17.10.23
5. 24.10.23
6. 7.11.23
7. 14.11.23
8. 21.11.23
9. 28.11.23
10. 5.12.23