



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

Kursort: Yogaschule Nordbayern, Nürnberg-Gostenhof, Müllnerstraße 24

Präsenz, mit Möglichkeit sich über Zoom zuzuschalten (hybrid)

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: 20.09.22

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. 20.09.22
2. 27.09.22
3. 04.10.22
4. 11.10.22
5. 18.10.22
6. 25.10.22
7. 08.11.22
8. 15.11.22
9. 22.11.22
10. 29.11.22