



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 19.00-20.00 Uhr

Kursbeginn: 03.09.2020

Kursgebühr: 30€ (3x)

Kurstitel: **Sommer-Yoga**

Kursbeschreibung: Wer auch in den Sommermonaten nicht auf Yoga verzichten mag, ist hier herzlich willkommen:

Unsere Asanapraxis (Körperübungen) erfolgt in kleinen Bewegungssequenzen, wobei auch Raum für das Verweilen in den jeweiligen Haltungen gegeben wird.

Wir üben achtsam und sind dabei immer in Verbindung mit unserem Atem.

Zum Kurs sind sowohl Anfänger als auch Yogaerfahrene willkommen – denn jeder übt für sich, angepasst an seine Bedürfnisse und seine jeweilige Verfassung.

Die Termine können einzeln und nach vorheriger Absprache mit Doris Scherer gebucht werden.

## **Voraussichtliche Kurstermine:**

1. 03.09.2020
2. 10.09.2020
3. 17.09.2020

**Ankündigung Beginn Herbstkurse: ab 06.10.2020 und 08.10.2020**