



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Andrea Syga

www.syga-yoga.de



Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 20:00 bis 21:00 Uhr

Kursbeginn: 20.04.2023

Kursgebühr: 110 €

Kurstitel: Faszien-Yoga



Kursbeschreibung: Faszien Yoga kombiniert traditionelles Yoga mit modernen Prinzipien des Faszientrainings (z. B. Faszienrolle, Faszien-Ball). Durch kleine Modifikationen des klassischen Yoga-Übungen und die Art der Ausführung werden die Faszien besonders gut angeregt.

So entsteht ein Yoga-Stil voller Präsenz und Lebensfreude, der sich durch eine gesunde, anatomisch korrekte Ausrichtung der Knochen und Gelenke auszeichnet. In diesem Raum darfst dich wohlfühlen und so sein wie du bist. Ideale Voraussetzungen, um aktiv den Kopf freizubekommen, in Balance zu kommen und Energie zu tanken.

Der Kurs ist max. 8 Mattenplätze limitiert und findet ab 4 Anmeldungen statt.

Kurstermine:

1. 20.04.2023
2. 27.04.2023
3. 04.05.2023
4. 11.05.2023

5. 25.05.2023
6. 01.06.2023

7. 15.06.2023
8. 22.06.2023
9. 29.06.2023
10. 06.07.2023

Du hast noch Fragen oder möchtest nur einzelne Termine buchen? Melde dich gerne bei mir.