



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Andrea Syga

[www.syga-yoga.de](http://www.syga-yoga.de)



Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 20:00 bis 21:00 Uhr

Kursbeginn: 13.10.2022

Kursgebühr: 110 €

Kurstitel: Faszien-Yoga



**Kursbeschreibung:** In meinen Yoga-Klassen verbinde ich traditionelles Yoga mit modernen Einflüssen und Lebendigkeit. 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.

Durch kleine Modifikationen der klassischen Yoga-Übungen (asanas) und die Art der Ausführung werden die Faszien in dieser Yoga-Klasse besonders gut angeregt.

## Kurstermine:

1. 13.10.2022
2. 20.10.2022
3. 27.10.2022
  
4. 10.11.2022
5. 17.11.2022
6. 24.11.2022
7. 01.12.2022
8. 08.12.2022
9. 15.12.2022
10. 22.12.2022

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