



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Andrea Syga

www.syga-yoga.de



Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 20:00 bis 21:00 Uhr

Kursbeginn: 12.01.2023

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. Zusätzlich ist die Faszien-Rolle unser ständiger Begleiter.
Der Kurs ist auf max. 8 Mattenplätze limitiert.

Kurstermine:

1. 12.01.2023
2. 19.01.2023
3. 26.01.2023

4. 09.02.2023
5. 16.02.2023
6. 23.02.2023
7. 02.03.2023
8. 09.03.2023
9. 16.03.2023
10. 23.03.2023

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