



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Andrea Syga

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 20:00 bis 21:00 Uhr

Kursbeginn: 11.11.2021

Kursgebühr: 55 €

Kurstitel: Yoga am Abend – In 5 Wochen zur eigenständigen Yoga-Praxis

Kursbeschreibung: Yoga ist perfekt, um den Tag bewusst ausklingen zu lassen. Auf der Matte kannst Du Stress loslassen, zur Ruhe kommen und Dich auf einen erholsamen Schlaf vorbereiten. In diesem Kurs erlernst Du eine Yoga-Sequenz für Deine eigenständige Yoga-Praxis am Abend zuhause.

Du erlernst grundlegende Körperhaltungen (asanas) und Bewegungsabläufe (vinyasas) unter bewusster Einbeziehung des Atems. Die Yogastunde beginnt und endet mit einer Entspannungssequenz und/oder einer Meditationsübung. Alle sind Willkommen – Besondere Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Der Kurs eignet sich für absolute Neulinge, sowie für Yogaübende, die weiter in eine präzise Praxis einsteigen möchten. Falls Du einen rein sportlich ausgerichteten Yoga-Stil bevorzugst, eignet sich der Kurs eher nicht für Dich.

Kurstermine:

1. 11.11.2021
2. 18.11.2021
3. 25.11.2021
4. 02.12.2021
5. 09.12.2021

Ein Einstieg nach Kursbeginn ist ggf. nach vorheriger Kontaktaufnahme möglich.

