



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Veronika Karl**

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Wochentag: **Montag** **Dienstag** **Mittwoch**

Uhrzeit: 18.30h 19.30h 8.45h

20.00h 18.30h

Kursbeginn: 16.9.2019 17.9.2019 18.9.2019

Kursgebühr: 90,00 €

Kurstitel: **Yoga zur Stressbewältigung:**

Aktives Tun und passives Geschehen lassen

Kursbeschreibung: In diesem Kurs steht die Verbindung von aktivem Tun durch Übungen und gleichzeitigem passiven Geschehen-lassen im Mittelpunkt der einzelnen Stunden. Die Verbindung von Atem und Bewegung bringt diese nur scheinbar gegensätzlichen Aspekte in eine wohltuende Harmonie, die uns als Übende in eine neue Erfahrung bringen können.

Kurstermine:

	Montag	Dienstag	Mittwoch
1. Stunde	16.9.2019	17.9.2019	18.9.2019
2. Stunde	23.9.2019	24.9.2019	25.9.2019
Kein Unterricht			
3. Stunde	7.10.2019	8.10.2019	9.10.2019
4. Stunde	14.10.2019	15.10.2019	16.10.2019
5. Stunde	21.10.2019	22.10.2019	23.10.2019
Herbstferien			
6. Stunde	4.11.2019	5.11.2019	6.11.2019
7. Stunde	11.11.2019	12.11.2019	13.11.2019
8. Stunde	18.11.2019	19.11.2019	20.11.2019
9. Stunde	25.11.2019	26.11.2019	27.11.2019
10. Stunde	2.12.2019	3.12.2019	4.12.2019
11. Stunde	9.12.2019	10.12.2019	11.12.2019