



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: 7.1.2019 8.1.2019 9.1.2019

Kursgebühr: 90,00 €

Kurstitel: **Gestärkt ins neue Jahr starten**

Kursbeschreibung: In diesem Kurs stehen die Heldenhaltungen im Mittelpunkt unseres Übens. Durch die vielen sitzenden Tätigkeiten verliert die Wirbelsäule oft schleichend ihre Aufrichtung. Mit stärkenden Übungen wollen wir dieser Tendenz entgegenwirken.

Kurstermine:		Montag	Dienstag	Mittwoch
	1. Stunde	7.1.2019	8.1.2019	9.1.2019
	2. Stunde	14.1.2019	15.1.2019	16.1.2019
	3. Stunde	21.1.2019	22.1.2019	23.1.2019
	4. Stunde	28.1.2019	29.1.2019	30.1.2019
	5. Stunde	4.2.2019	5.2.2019	6.2.2019
	6. Stunde	11.2.2019	12.2.2019	13.2.2019
	7. Stunde	18.2.2019	19.2.2019	20.2.2019
	8. Stunde	25.2.2019	26.2.2019	27.2.2019
			Faschingsferien	
	9. Stunde	11.3.2019	12.3.2019	13.3.2019
	10. Stunde	18.3.2019	19.3.2019	20.3.2019
Zusatztermin	11. Stunde	25.3.2019	26.3.2019	27.3.2019