



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Veronika Karl**

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

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

Uhrzeit: 18.30h 18.00h 8.30h
20.00h 19.30h 10.00h
17.00h
18.30h

Kursbeginn: 10.1.2022 11.1.2022 12.1.2022

Die Kurse starten wieder in Präsenz, es gibt aber nur ca. 8 Plätze.
Wer online möchte, bitte bei der Anmeldung mit angeben.
Ich versuche, den Unterricht in hybrid zu gestalten.

Kursgebühr: 100,00 €

Kurstitel: **Juwelen des Yoga**

Kursbeschreibung: Dabei handelt es sich nicht um bestimmte Übungen, sondern um etwas ganz anderes: Das ist die Idee, uns das in diesem Kurs bewusst zu machen, dass wir etwas ganz Kostbares kennen. Im Fokus der Praxis werden Rückbeugen stehen, um Weite im Raum des Brustkorbs zu schaffen. Damit wirken wir dann auch unserer Alltagshaltung am Arbeitsplatz entgegen.

| Kurstermine: | | Montag | Dienstag | Mittwoch |
|--------------|------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 1. Stunde | | 10.1.2022 | 11.1.2022 | 12.1.2022 |
| 2. Stunde | | 17.1.2022 | 18.1.2022 | 19.1.2022 |
| 3. Stunde | | 24.1.2022 | 25.1.2022 | 26.1.2022 |
| 4. Stunde | | 31.1.2022 | 8.2.2022 | 9.2.2022 |
| 5. Stunde | | 14.2.2022 | 15.2.2022 | 16.2.2022 |
| 6. Stunde | | 21.2.2022 | 22.2.2022 | 23.2.2022 |
| 7. Stunde | | 28.2.2022 | 1.3.2022 | 2.3.2022 |
| 8. Stunde | | 7.3.2022 | 8.3.2022 | 9.3.2022 |
| 9. Stunde | | 14.3.2022 | 15.3.2022 | 16.3.2022 |
| 10. Stunde | | 21.3.2022 | 22.3.2022 | 23.3.2022 |
| Wunschstunde | 11. Stunde | 28.3.2022 | 29.3.2022 | 30.3.2022 |