



# 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: **8.1.2024**      **9.1.2024**      **10.1.2024**

Kursgebühr: 100,00 €

Kurstitel: **Über den Atem zu Gleichgewicht und Energie**

Kursbeschreibung:

Der Atem spielt im Yoga eine große und entscheidende Rolle. In diesem Kurs möchte ich die Erfahrung ermöglichen, wie über den Atem auf der einen Seite Energie getankt werden kann, andererseits aber auch die innere Balance, das innere Gleichgewicht wiederhergestellt und stabilisiert werden kann.

Kurstermine:	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>
1. Stunde	8.1.2024	9.1.2024	10.1.2024
2. Stunde	15.1.2024	16.1.2024	17.1.2024
3. Stunde	22.1.2024	23.1.2024	24.1.2024
4. Stunde	29.1.2024	30.1.2024	21.2.2024
5. Stunde	26.2.2024	27.2.2024	28.2.2024
6. Stunde	4.3.2024	5.3.2024	6.3.2024
7. Stunde	11.3.2024	12.3.2024	13.3.2024
8. Stunde	18.3.2024	19.3.2024	20.3.2024
		Osterferien	
9. Stunde	8.4.2024	9.4.2024	10.4.2024
10. Stunde	15.4.2024	16.4.2024	17.4.2024

Anmeldung unter:

[https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_yogakurse.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_yogakurse.html)

Kurse in Erlangen