



# 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: 6.9.2021      7.9.2021      8.9.2021

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: **Mit Yoga zur Balance auf allen Ebenen**

Kursbeschreibung: Die Pandemie hat uns auf allen Ebenen gefordert und viel abverlangt. Yoga kann uns helfen, wieder die eigene Balance bzw. Mitte zu finden. Dazu helfen uns die verschiedenen Übungsmöglichkeiten – āsana, prāṇāyāma, Meditation und vieles mehr.

Kurstermine:	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>
1. Stunde	6.9.2021	7.9.2021	8.9.2021
2. Stunde	13.9.2021	14.9.2021	15.9.2021
3. Stunde	20.9.2021	21.9.2021	22.9.2021
4. Stunde	27.9.2021	28.9.2021	29.9.2021
5. Stunde	4.10.2021	5.10.2021	6.10.2021
6. Stunde	11.10.2021	12.10.2021	13.10.2021
7. Stunde	18.10.2021	19.10.2021	20.10.2021
8. Stunde	25.10.2021	26.10.2021	27.10.2021
9. Stunde	1.11.2021	2.11.2021	3.11.2021
10. Stunde	8.11.2021	9.11.2021	10.11.2021
Kursverlängerung etc. (wird während des Kurses entschieden)			
11. Stunde	15.11.2021	16.11.2021	17.11.2021
12. Stunde	22.11.2021	23.11.2021	24.11.2021
13. Stunde	29.11.2021	30.11.2021	1.12.2021
14. Stunde	6.12.2021	7.12.2021	8.12.2021
15. Stunde	13.12.2021	14.12.2021	15.12.2021