



Yogaschule Nordbayern®

Kurs: Yoga – Entspannung von Körper und Geist – 75 Min.

Kursleitung: Irmhild Degen

Kursort: Nürnberg-Gostenhof, Denisstr. 2

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.00 bis 20.15 Uhr

Kursbeginn: 22. Januar 2020

Kursgebühr: 110 € für 10 Termine á 75 Minuten

dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert

Kursbeschreibung:

Wir üben grundlegende Yogahaltungen u. –bewegungsfolgen, langsam und in Verbindung mit dem Atem. Die Unterrichtsstunden bauen aufeinander auf und werden dem Stand der Teilnehmer angepasst. Entspannungsübungen und kurze geführte Meditationssequenzen runden die Yogastunden ab.

Kurstermine:	1. Stunde:	22. Jan. 2020
	2. Stunde:	29. Jan. 2020
	3. Stunde:	05. Febr. 2020
	4. Stunde:	12. Febr. 2020
	5. Stunde:	19. Febr. 2020
	6. Stunde:	26. Febr. 2020
	7. Stunde:	04. März 2020
	8. Stunde:	11. März 2020
	9. Stunde:	18. März 2020
	10. Stunde:	25. März 2020