



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: **11. September 2019**

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:	11. Sept. 2019
	2. Stunde:	18. Sept. 2019
	3. Stunde:	25. Sept. 2019
	4. Stunde:	02. Okt. 2019
	5. Stunde:	09. Okt. 2019
	6. Stunde:	16. Okt. 2019
	7. Stunde:	23. Okt. 2019
	8. Stunde:	30. Okt. 2019
	9. Stunde:	06. Nov. 2019
	10. Stunde:	13. Nov. 2019