



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung:	<b>Nicole Zurek</b>
Kursort:	Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag:	Mittwoch
Uhrzeit:	20:30-21:30 Uhr
Kursbeginn:	08.05.2019
Kursgebühr:	90,00 € (10 x)
<b>Kurstitel:</b>	<b>Yoga für Frauen mit Lipödem (geschlossene Gruppe)</b>

Unter „Lipödem“ versteht man eine krankhafte Fettverteilungsstörung mit noch nicht geklärter Ursache, die bei Frauen symmetrisch an den Hüften, am Po und beiden Beinen und oft auch an den Armen auftritt.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die an dieser Krankheit leiden und die in einem „geschützten Raum“ Yoga üben wollen.

Gemäß dem Leitspruch „Der Yoga ist für den Menschen da und nicht der Mensch für den Yoga“, werden wir mit einfachen Körperübungen, sogenannten āsanas, versuchen, den Körper zu lockern, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern.

Wir üben im Rhythmus des Atems und bringen dadurch auch den Geist zur Ruhe.

Dieser Kurs ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga-Übende mit Vorerfahrung gedacht. Ein Einstieg in den Kurs nach Kursbeginn ist in Absprache mit der Kursleitung möglich.

## Termine:

- 1) 08.05.2019
- 2) 15.05.2019
- 3) 22.05.2019
- 4) 29.05.2019
- 5) 05.06.2019
- 6) 12.06.2019
- 7) 19.06.2019
- 8) 26.06.2019
- 9) 03.07.2019
- 10) 10.07.2019

