



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**  
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2  
Wochentag: **Dienstag**  
Uhrzeit: **12:00-13:00 Uhr**  
Kursbeginn: **06.10.2020**  
Kursgebühr: 100,00 € (10 x) (Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert)  
Kurstitel: **Yoga in der Mittagspause (Herbstkurs)**



Im Yoga befassen wir uns mit Körper, Atem und Geist und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Üben von Körperhaltungen, sogenannten āsanas, die uns dabei unterstützen, den Körper zu lockern und gleichzeitig zu stärken.

Das Ziel ist es, die Kraft und Beweglichkeit zu fördern, um so Beschwerden, die durch längere, einseitige Haltung wie z.B. durch Schreibtischarbeit auftreten können, vorzubeugen.

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) 06.10.2020
- 2) 13.10.2020
- 3) 20.10.2020
- 4) 27.10.2020
- Kein Unterricht in den Herbstferien!*
- 5) 10.11.2020
- 6) 17.11.2020
- 7) 24.11.2020
- 8) 01.12.2020
- 9) 08.12.2020
- 10) 15.12.2020

