



- Kurs:** **Yoga Sensitiv**
- Kursleitung:** **Irmhild Degen**
- Kursort:** Nürnberg-Gostenhof, Denisstr. 2
- Wochentag:** **Mittwoch**
- Uhrzeit:** 17.30 bis 18.45 Uhr
- Kursbeginn:** **11. September 2019**
- Kursgebühr:** **110 € für 10 Termine á 75 Minuten** – dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert
- Als Schnupperkurs: 55 € für die ersten 5 Termine

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs ist gut geeignet für Spät- und Wiedereinsteiger, sowie für Menschen jeder Altersstufe mit gesundheitlichen Einschränkungen, wie z.B. Rücken- od. Kniebeschwerden. Wir üben leichte Yogahaltungen u. – bewegungsfolgen in Verbindung mit dem Atem. Wenn es nötig ist, setze ich passende Hilfsmittel ein (Hocker, Kissen o.ä.). Entspannung und kurze meditative Einheiten sind ebenfalls Teil des Kurses. Geübt wird in einer kleinen Gruppe, so dass ich individuell auf jeden Teilnehmer eingehen kann. Gesundheitliche Fragen bitte ich vor dem Kurs mit Ihrem Arzt zu klären.

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