



Kurs:	<b>Yoga Sensitiv</b>
Kursleitung:	<b>Irmhild Degen</b>
Kursort:	Nürnberg-Gostenhof, Denisstr. 2
Wochentag:	<b>Mittwoch</b>
Uhrzeit:	17.00 bis 18.15 Uhr
Kursbeginn:	<b>23. September 2020</b>
Kursgebühr:	<b>125 € für 10 Termine á 75 Minuten</b>

Dieser Kurs ist **krankenkassenzertifiziert** und kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden.

## **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.

<b>Kurstermine:</b>	<b>1. Stunde:</b>	<b>23. Sept. 2020</b>
	<b>2. Stunde:</b>	<b>30. Sept. 2020</b>
	<b>3. Stunde:</b>	<b>07. Okt. 2020</b>
	<b>4. Stunde:</b>	<b>14. Okt. 2020</b>
	<b>5. Stunde:</b>	<b>21. Okt. 2020</b>
	<b>6. Stunde:</b>	<b>28. Okt. 2020</b>
	<b>7. Stunde:</b>	<b>04. Nov. 2020</b>
	<b>8. Stunde:</b>	<b>11. Nov. 2020</b>
	<b>9. Stunde:</b>	<b>18. Nov. 2020</b>
	<b>10. Stunde:</b>	<b>25. Nov. 2020</b>