



Kurs:	Yoga Sensitiv
Kursleitung:	Irmhild Degen
Kursort:	Nürnberg-Gostenhof, Denisstr. 2
Wochentag:	Donnerstag
Uhrzeit:	17.30 bis 18.30 Uhr
Kursbeginn:	26. September 2024
Kursgebühr:	90 € für 8 Termine á 60 Minuten

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 leichteren gesundheitlichen Einschränkungen, wie z.B. Rücken- od. Kniebeschwerden. In diesen Fällen biete ich passende Hilfsmittel an (z.B. Hocker, Kissen).

Wir üben leichte Yogahaltungen u. –bewegungsfolgen in Verbindung mit dem Atem. Durch die Konzentration auf den Atem und die Bewegung können wir im Laufe der Yogastunde unseren Alltag hinter uns lassen. Nach und nach können wir in einen Zustand innerer Ausgeglichenheit kommen, in dem sich Körper und Geist erholen können.

Entspannung und kurze meditative Einheiten sind ebenfalls Teil des Kurses. Geübt wird in einer kleinen Gruppe, so dass ich individuell auf jede Teilnehmer*in eingehen kann. Gesundheitliche Fragen bitte ich vor dem Kurs mit Ihrem Arzt zu klären.

Kurstermine:	1. Stunde: 26.09.24
	2. Stunde: 10.10.24
	3. Stunde: 17.10.24
	4. Stunde: 24.10.24
	5. Stunde: 31.10.24
	6. Stunde: 07.11.24
	7. Stunde: 14.11.24
	8. Stunde: 21.11.24