



Kurs: Yoga Sensitiv

Kursleitung: Irmhild Degen

Kursort: Nürnberg-Gostenhof, Denisstr. 2

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 17.30 bis 18.45 Uhr

Kursbeginn: 22. Januar 2020

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:	22. Jan. 2020
	2. Stunde:	29. Jan. 2020
	3. Stunde:	05. Febr. 2020
	4. Stunde:	12. Febr. 2020
	5. Stunde:	19. Febr. 2020
	6. Stunde:	26. Febr. 2020
	7. Stunde:	04. März 2020
	8. Stunde:	11. März 2020
	9. Stunde:	18. März 2020
	10. Stunde:	25. März 2020