



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Veronika Karl**

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Wochentag: **Montag**      **Dienstag**      **Mittwoch**

Uhrzeit: 18.30h      18.00h      8.30h  
20.00h      19.30h      10.00h  
17.00h  
18.30h

Kursbeginn: 14.9.2020      15.9.2020      16.9.2020

Kursgebühr: 100,00 €

Kurstitel: **Yoga zur Stressbewältigung:**

## **Atem und asana – Üben im Einklang mit dem Atem**

Kursbeschreibung: Im Mittelpunkt dieser Kurseinheit steht das achtsame Üben mit dem Atem im Vordergrund. Der Atem hilft dem Körper – der Körper hilft dem Atem. Diese Verbindung soll uns helfen, eine besondere Qualität im Üben wahrnehmen zu können.

Kurstermine:

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>
1. Stunde	14.9.2020	15.9.2020	16.9.2020
2. Stunde	21.9.2020	22.9.2020	23.9.2020
3. Stunde	28.9.2020	29.9.2020	30.9.2020
4. Stunde	5.10.2020	6.10.2020	7.10.2020
5. Stunde	12.10.2020	13.10.2020	14.10.2020
6. Stunde	19.10.2020	20.10.2020	21.10.2020
	Woche ist frei		
7. Stunde	2.11.2020	3.11.2020	4.11.2020
8. Stunde	9.11.2020	10.11.2020	11.11.2020
9. Stunde	16.11.2020	17.11.2020	18.11.2020
10. Stunde	23.11.2020	24.11.2020	25.11.2020

Woche ist frei

Weihnachtsspezial      7.12.2020      8.12.2020      9.12.2020