



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Veronika Karl**

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

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

Uhrzeit: 18.30h      19.30h      8.45h

20.00h      18.30h

Kursbeginn: 6.1.2020      7.1.2020      8.1.2020

Kursgebühr: 90,00 €

Kurstitel: **Yoga zur Stressbewältigung:**

**Angemessen üben mit Achtsamkeit**

Kursbeschreibung: Im Mittelpunkt dieser Kurseinheit steht das achtsame Üben mit dem Körper im Vordergrund. Wie kann ich angemessen und doch effizient üben, ohne mir dabei zu schaden. Ganz im Sinne von Patanjali: „Es gilt, zukünftiges Leid zu verhindern.“

Kurstermine:

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>
1. Stunde	6.1.2020	7.1.2020	8.1.2020
2. Stunde	13.1.2020	14.1.2020	15.1.2020
	Kein Unterricht		
3. Stunde	10.2.2020	11.2.2020	12.2.2020
4. Stunde	17.2.2020	18.2.2020	19.2.2020
5. Stunde	24.2.2020	25.2.2020	26.2.2020
6. Stunde	2.3.2020	3.3.2020	4.3.2020
7. Stunde	9.3.2020	10.3.2020	11.3.2020
8. Stunde	16.3.2020	17.3.2020	18.3.2020
9. Stunde	23.3.2020	24.3.2020	25.3.2020
10. Stunde	30.3.2020	31.3.2020	1.4.2020