



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung:	Nicole Zurek
Kursort:	Erlangen, Gleiwitzer Str. 41
Wochentag:	Samstag
Uhrzeit:	14:00-17:00 Uhr
Kursbeginn:	14.12.2019
Kursgebühr:	30,00 €
Kurstitel:	Yoga gegen Weihnachtsstress

Wer kennt das nicht?

Die Zeit vor Weihnachten sollte besinnlich sein und uns die Möglichkeit geben, ein wenig zur Ruhe zu kommen und uns auf das zu besinnen, was uns wichtig ist.

Stattdessen jagt ein Termin den nächsten: von einem Weihnachtsmarkt zum nächsten hetzen, Geschenke besorgen, das Haus auf Vordermann bringen.....und bloß nichts vergessen.

In diesem Workshop gönnen wir uns ein paar ruhige und entspannte Stunden für uns selbst. Bei Yogaübungen ohne Leistungsdruck, herzerwärmenden Geschichten, Tee und Gebäck wollen wir uns an den Sinn von Weihnachten erinnern und versuchen, ein wenig entspannter in den Advent zu gehen.

