



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag: Mittwoch
Uhrzeit: 20:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: 09.10.2019
Kursgebühr: 90,00 € (10 x) (Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert)
Kurstitel: **Yoga am Abend (Herbstkurs)**



Im Yoga befassen wir uns mit Körper, Atem und Geist und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

In diesem Kurs über wir aufeinander abgestimmte Körperhaltungen (sogenannte āsanas) und leichte Übungsreihen (vinyasas). Zwischendurch nehmen wir uns bewusst Zeit zum Verweilen und Nachspüren, um die Wirkung der Übungen kennen und spüren zu lernen.

Wir üben im Rhythmus des Atems und bringen dadurch auch den Geist zur Ruhe.
Die Kursstunden beginnen und enden mit kurzen Entspannungssequenzen.
So versuchen wir, den Tag entspannt abzuschließen.

Dieser Kurs ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga-Übende mit Vorerfahrung gedacht.
Ein Einstieg in den Kurs nach Kursbeginn ist in Absprache mit der Kursleitung möglich.

Termine:

- 1) 09.10.2019
- 2) 16.10.2019
- 3) 23.10.2019
- (Kein Kurs in den Herbstferien)*
- 4) 06.11.2019
- 5) 13.11.2019
- 6) 20.11.2019
- 7) 27.11.2019
- 8) 04.12.2019
- 9) 11.12.2019
- 10) 18.12.2019

