



Kursleitung: **Kerstin Losch**
Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41
Wochentag: **Mittwoch**
Uhrzeit: **20:00 bis 21:00 Uhr**
Kursbeginn: **22.09.2021**
Kursgebühr: 100,-- Euro pro Kurs

Kurstitel: **Yoga zur inneren Balance- Im Fluss des Atems üben.**

Kursbeschreibung: Im Yoga geht es darum, für sich seine Balance zu finden.
Eine Balance zwischen Beweglichkeit/Flexibilität, Kraft/Stabilität.
Mit Leichtigkeit im Fluss des Atems üben.

Kurstermine: **Mittwoch**

- | | |
|----------------|------------|
| 1. Kursstunde | 22.09.2021 |
| 2. Kursstunde | 29.09.2021 |
| 3. Kursstunde | 06.10.2021 |
| 4. Kursstunde | 13.10.2021 |
| 5. Kursstunde | 20.10.2021 |
| 6. Kursstunde | 27.10.2021 |
| 7. Kursstunde | 10.11.2021 |
| 8. Kursstunde | 24.11.2021 |
| 9. Kursstunde | 01.12.2021 |
| 10. Kursstunde | 08.12.2021 |
| Nachholstd. | 15.12.2021 |

In den Ferien und an Feiertagen findet kein Yoga statt.