



Kursleitung: **Kerstin Losch**

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Wochentag: **Mittwoch**

Uhrzeit: **20:00 bis 21:00 Uhr**

Kursbeginn: **21.09.2022**

Kursgebühr: 100,-- Euro

Der Kurs startet voraussichtlich in Präsenz, mit 8 Plätze.

Wer online möchte, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Ich versuche, den Unterricht in hybrid zu gestalten.

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

Kursbeschreibung: Mit Yoga zur inneren Balance soll ein ganzheitliches Yoga vermittelt werden. Ein Yoga für den Körper, den Atem und den Geist. Ein fließender Yoga-Stil. Eine Yoga-Praxis, die bewegt ohne zu erschöpfen, bestrebt auf beiden Füßen stabil, kraftvoll und mit Leichtigkeit zu stehen. Es befindet sich alles von Augenblick zu Augenblick in Bewegung und Veränderung. Wir üben dynamisch im Fluss des Atems.

Der Kurs ist für Wiedereinsteiger und Geübte geeignet.

Kurstermine:

1. Kursstunde 21.09.2022
2. Kursstunde 28.09.2022
3. Kursstunde 05.10.2022
4. Kursstunde 12.10.2022
5. Kursstunde 19.10.2022
6. Kursstunde 26.10.2022
7. Kursstunde 09.11.2022
8. Kursstunde 23.11.2022
9. Kursstunde 30.11.2022
10. Kursstunde 07.12.2022

In den Ferien und an Feiertagen findet kein Yoga statt.