



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Kerstin Losch

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:00 bis 18:00 Uhr

Kursbeginn: 10.02.2019

Kursgebühr: 90,00 Euro

Kurstitel: Yoga zur inneren Balance

Kursbeschreibung: **Sie** haben manchmal das Gefühl sich in einem Hamsterrad zu befinden. Versuchen im Alltag allen gerecht zu werden, erledigen mehrere Sachen gleichzeitig und im Kopf läuft bereits das Kino für nachher oder morgen ab.

**YOGA, bedeutet die Verbindung zwischen Körper, Atem und Geist. Ein Weg im Hier und Jetzt, um bei sich anzukommen.**

Nicht der Mensch passt sich dem Yoga an, sondern der Yoga dem Mensch. Die Übungen im Yoga werden den Bedürfnissen des Menschen angepasst.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Schnupperstunde und individueller Kursbeginn nach Absprache möglich.

Kurstermine:	1. Stunde	10.02.2020
	2. Stunde	17.02.2020
	3. Stunde	02.03.2020
	4. Stunde	09.03.2020
	5. Stunde	16.03.2020
	6. Stunde	23.03.2020
	7. Stunde	30.03.2020
	8. Stunde	20.04.2020
	9. Stunde	27.04.2020
	10. Stunde	04.05.2020
	11. Stunde	Nachholstunde, Termin in Abstimmung mit den Kursteilnehmern.