



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Kerstin Losch

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr

Kursbeginn: 19.09.2019

Kursgebühr: 90,00 Euro

Kurstitel: Yoga zwischen Stabilität und Leichtigkeit

*Kursbeschreibung:* Im Yoga geht es nicht darum, auf dem Kopf zu stehen, sondern fest auf den eigenen Beinen (K. Desikachar) Stabilität und Leichtigkeit, im Fluss des Atems.

Nicht der Mensch passt sich dem Yoga an, sondern der Yoga dem Mensch. Die Übungen im Yoga werden den Bedürfnissen des Menschen angepasst. Die individuelle Anpassung der Yoga-Praxis an die übende Person. Es werden Alternativen und Hilfsmöglichkeiten angeboten. Der Atem spielt dabei eine große Rolle, ihm wird eine große Bedeutung gegeben.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Schnupperstunde und individueller Kursbeginn nach Absprache möglich.

Kurstermine:	1. Stunde	19.09.2019
	2. Stunde	26.09.2019
	3. Stunde	10.10.2019
	4. Stunde	17.10.2019
	5. Stunde	24.10.2019
	6. Stunde	05.11.2019
	7. Stunde	14.11.2019
	8. Stunde	21.11.2019
	9. Stunde	28.11.2019
	10. Stunde	05.12.2019
	11. Stunde	12.12.2019 Nachholstunde

*In den Ferien sowie an Feiertagen findet keine Kursstunde statt.*