



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Doris Scherer**

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 17.45-19.00 Uhr

Kursbeginn: 30.04.2019

Kursgebühr: 88 € (8x)

Kurstitel: **Mit Yoga durch den Frühling in den Sommer**

Kursbeschreibung: Die Tage werden länger und heller, es zieht uns nach außen – der Frühling hält Einzug! Unser Yogakurs möchte uns mit einer Asanapraxis in kleinen Bewegungssequenzen durch den Frühling bis in den Sommer begleiten. Auch dem Verweilen in den jeweiligen Haltungen werden wir Raum geben.

Wir üben achtsam und sind dabei immer in Verbindung mit unserem Atem.

Zum Kurs sind sowohl Anfänger als auch Yogaerfahrene willkommen – denn jeder übt für sich, angepasst an seine Bedürfnisse und seine jeweilige Verfassung.

Einstieg auch nach Kursbeginn nach Absprache mit Doris Scherer möglich.

Kurstermine:	1.	30.04.2019
	2.	07.05.2019
	3.	14.05.2019
	4.	21.05.2019
	5.	28.05.2019
	6.	04.06.2019
	7.	25.06.2019
	8.	02.07.2019

In den Pfingstferien (11.06.-21.06.2019) findet kein Yogakurs statt.

Ein Nachholtermin ist für den 09.07.2019 geplant bzw. nach Vereinbarung im Kurs