



Yogaschule Nordbayern®

- Kursleitung: Monika Mayer
- Kursort: Yogaschule Nordbayern, Nürnberg-Gostenhof, Denisstr. 2
Präsenz, mit Möglichkeit sich über Zoom zuzuschalten (hybrid)
- Wochentag: Dienstag
- Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr
- Kursbeginn: 21. September 2021
- Kursgebühr: 110 Euro
- Kurstitel: Achtsames Yoga
- Kursbeschreibung: Wir üben achtsames Yoga in Anlehnung an die Tradition nach D.K.V. Desikachar.

Die Stunden beinhalten Körperübungen, Atemübungen und Rezitation.

Der Kurs ist in der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zertifiziert.
- Kurstermine: 10 Kurseinheiten à 60 Minuten
- 21. Sept.
 - 28. Sept
 - 05. Okt.
 - 12. Okt.
 - 19. Okt.
 - 26. Okt.
 - 09. Nov.
 - 16. Nov.
 - 23. Nov.
 - 30. Nov.