



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**  
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2  
Wochentag: Mittwoch  
Uhrzeit: 07:30-08:30 Uhr  
Kursbeginn: 09.10.2019  
Kursgebühr: 90,00 € (10 x) (Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert)  
**Kurstitel: Guten-Morgen-Yoga (Herbstkurs)**



Im Yoga befassen wir uns mit Körper, Atem und Geist und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

Am Morgen ist der Kopf noch nicht vollgestopft mit den Erlebnissen des Tages. So lässt sich die Ruhe des frühen Tages nutzen, Körper, Atem und Geist aufzuwecken und mit neuer Energie ausgeglichen in den Tag zu starten.

Dieser Kurs ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga-Übende mit Vorerfahrung gedacht. Auch Morgenmuffel sind herzlich willkommen....

Ein Einstieg in den Kurs nach Kursbeginn ist in Absprache mit der Kursleitung möglich.

## Termine:

1) 09.10.2019

2) 16.10.2019

3) 23.10.2019

*(Kein Kurs in den Herbstferien)*

4) 06.11.2019

5) 13.11.2019

6) 20.11.2019

7) 27.11.2019

8) 04.12.2019

9) 11.12.2019

10) 18.12.2019

