



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag: **Montag & Mittwoch**
Uhrzeit: 20.30-21.30 Uhr 20.30-21.30 Uhr
Kursbeginn: 07.10.2019 09.10.2019
Kursgebühr: 90,00 € (10 x) (Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert)
Kurstitel: Yoga für den Rücken (Herbstkurs)



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

Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Üben von Körperhaltungen, sogenannten āsanas, die uns dabei unterstützen, Kraft im Rücken aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern, um Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich vorbeugen zu können.

Wir üben im Rhythmus des Atems und bringen dadurch auch den Geist zur Ruhe.

Dieser Kurs ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga-Übende mit Vorerfahrung gedacht.

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

Termine:

Montag	Mittwoch
1) 07.10.2019	09.10.2019
2) 14.10.2019	16.10.2019
3) 21.10.2019	23.10.2019
<i>(Kein Kurs in den Herbstferien)</i>	
4) 04.11.2019	06.11.2019
5) 11.11.2019	13.11.2019
6) 18.11.2019	20.11.2019
7) 25.11.2019	27.11.2019
8) 02.12.2019	04.12.2019
9) 09.12.2019	11.12.2019
10) 16.12.2019	18.12.2019

