



# Yogaschule Nordbayern®

**Kursleitung:** Nicole Zurek  
**Kursort:** Nürnberg, Denisstraße 2  
**Wochentag:** Mittwoch  
**Uhrzeit:** 07:30-08:30 Uhr  
**Kursbeginn:** 08.01.2020  
**Kursgebühr:** 90,00 € (10 x) (Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert)  
**Kurstitel:** Guten-Morgen-Yoga



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) 08.01.2020
- 2) 15.01.2020
- 3) 22.01.2020
- 4) 29.01.2020
  
- 5) 12.02.2020
- 6) 19.02.2020
  
- 7) 04.03.2020
- 8) 11.03.2020
- 9) 18.03.2020
- 10) 25.03.2020

