



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Monika Mayer

Kursort: Kurs findet Online über Zoom statt.

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: 16.04.2024

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.

Kurstermine: 10 Kurseinheiten à 60 Minuten

1. 16.04.2024
2. 23.04.2024
3. 30.04.2024
4. 07.05.2024
5. 14.05.2024
6. 04.06.2024
7. 11.06.2024
8. 18.06.2024
9. 25.06.2024
10. 02.07.2024