

Herzlich Willkommen zu Yoga in Nürnberg

Unsere Kurse finden **präsent** und **online** statt.

Alle Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Yoga-Einzelstunden und **Yogastunden in kleinen Gruppen** mit individueller Terminvereinbarung sind möglich!

Unser Angebot umfasst Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar, online-Kurse (live stream), Yoga-Wochenenden, Yoga-Retreats auf Mallorca, Yoga-Samstage/Sonntage, Yoga für junge Erwachsene, Yoga für Schwangere und post-natal, Yoga 60+, Yoga in den Wechseljahren, Yoga-Therapie und körperorientierte Psychotherapie, Buteyko-Atem-Training, Atemtherapie.

Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				8.30 - 9.30 Uhr ⁵	
	9.00 - 10.00 Uhr ¹		9.00 - 10.00 Uhr ⁴		
			16.00 - 17.00 Uhr ¹		
18.00 - 19.00 Uhr ²	17.30 - 18.30 Uhr ¹		17.30 - 18.30 Uhr ¹		
	19.30 - 20.30 Uhr ¹				

¹ „online und präsent“, Hiltoltsteinerstr.56

² „präsent“ im Gemeindesaal der Melanchthonkirche Ziegelstein, Gumbinnerstr.10

⁴ „präsent“ im Gemeindesaal der Melanchthonkirche Ziegelstein, Gumbinnerstr.10

⁵ „online und präsent“ im Gemeindesaal der Melanchthonkirche

Yoga individuell in kleinen Gruppen nach Vereinbarung!