

Die aktuellen Kurse Winter/Frühjahr 2023

von Montag bis Freitag · jeder Kurs 60 Minuten · 11 x · 150.- Euro

Yogakurse online und in Präsenz

Die Präsenz-Stunden finden in kleinen Gruppen bei mir zuhause statt, Hiltpoltsteiner Str. 56

Dienstag:	9.00/ 17.30/ 19.30 Uhr
Termine:	10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 14.2. / 28.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3.
Donnerstag:	17.30 Uhr
Termine:	12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2 / 9.2. / 16.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 23.3. / 30.3.

Dienstag	19.00 Uhr (Kurs-Termine durchgehend)
Infos:	Yoga für junge Erwachsene · Leitung: Melissa Bratenstein · 60 Minuten à 10.– Euro Leipziger Platz 8, 90491 Nürnberg

Yogakurse in Präsenz

Montag in der Luxkirche, Leipziger Straße, Donnerstag und Freitag im Gemeindesaal
Melanchthon-kirche, Gumbinner Str. 10 Ziegelstein

Montag:	18.00 Uhr (Luxkirche, Leipziger Straße)
Termine:	9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 6.2. / 13.2. / 27.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3.
Donnerstag:	9.00 Uhr (Gemeindesaal der Melanchthonkirche)
Termine:	12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 16.2. / 23.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 30.3.
Freitag:	8.30 Uhr (Gemeindesaal der Melanchthonkirche) auch online möglich
Termine:	13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 17.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 31.3.

Yoga-Einzelstunden und kleine Gruppen nach Vereinbarung.

Yoga Specials

- Yoga-Einzelunterricht
- Atem-Therapie
- Yoga-Wochenenden
- Yoga-Retreat auf Mallorca

Alle aktuellen Termine und aktuelle Links unter: www.yoga-silvia-bratenstein.de



Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg

BAN: DE95 7604 0061 0556 4000 00

BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin

Hiltpoltsteiner Str. 56 · 90411 Nürnberg · mobil 0170/7844 777

info@yoga-silvia-bratenstein.de · www.yoga-silvia-bratenstein.de

HATHA
YOGGA

Weitere Termine Winter/Frühjahr 2023

Yoga-Wochenenden im Seminarhaus Knaubenhof

6. - 8. Januar 2023

24.-26. November 2023

Yoga-Retreat Mallorca

22. - 29. April 2023

Es sind noch Restplätze frei!

Yoga-Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				8.30-9.30 (online und präsent)
	9.00-10.00 (online und präsent)		9.00-10.00 (präsent)	
	17.30-18.30 (online und präsent)		17.30-18.30 (online und präsent)	
18.00-19.00 (präsent)				
	19.00-20.00 (online und präsent) für junge Erwachsene			
	19.30-20.30 (online und präsent)			

Alle aktuellen Termine und aktuelle Links unter www.yoga-silvia-bratenstein.de

Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg

BAN: DE95 7604 0061 0556 4000 00

BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin

Hiltpoltsteiner Str. 56 · 90411 Nürnberg · mobil 0170/7844 777

info@yoga-silvia-bratenstein.de · www.yoga-silvia-bratenstein.de