

Die aktuellen Kurse von September bis Dezember 2019

Alle Kurse finden am Leipziger Platz 8, 90491 Nürnberg, statt.

Yogakurse von Montag bis Freitag · jeder Kurs 90 Minuten · 10 x · 130.- Euro

Montag 9.00 - 10.30 Uhr Leitung Silvia Bratenstein * „50 Plus“
Termine 23.09. · 30.09. · 07.10. · 14.10. · 21.10. · 04.11. · 11.11. · 18.11. · 25.11. · 02.12.

NEU **Montag** 15.30 - 17.00 Uhr Leitung Melissa Bratenstein **Für junge Erwachsene**
Termine 5 Termine 65 €: 07.10. · 14.10. · 21.10. · 04.11. · 11.11. (optional auch freitags)

Montag 17.45 - 19.15 Uhr Leitung Karin Gottschling *
Termine 23.09. · 30.09. · 07.10. · 14.10. · 21.10. · 04.11. · 11.11. · 18.11. · 25.11. · 02.12.

Montag 19.45 - 21.15 Uhr Leitung Susanne Heider **Yoga mit Meditation****
Termine 16.09. · 23.09. · 30.09. · 07.10. · 14.10. · 21.10. · 11.11. · 18.11. · 25.11. · 02.12.

Dienstag 9.00 - 10.30 Uhr Leitung Silvia Bratenstein *
Termine 17.09. · 24.09. · 01.10. · 08.10. · 15.10. · 22.10. · 05.11. · 12.11. · 19.11. · 26.11.

Dienstag 17.30 - 19.00 Uhr Leitung Silvia Bratenstein *
Termine 17.09. · 24.09. · 01.10. · 08.10. · 15.10. · 22.10. · 05.11. · 12.11. · 19.11. · 26.11.

Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr Leitung Silvia Bratenstein *
Termine 17.09. · 24.09. · 01.10. · 08.10. · 15.10. · 22.10. · 05.11. · 12.11. · 19.11. · 26.11.

Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr Leitung Silvia Bratenstein *
Termine 18.09. · 25.09. · 02.10. · 09.10. · 16.10. · 23.10. · 06.11. · 13.11. · 20.11. · 27.11.

Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr Leitung Eva Dinkel
Termine 18.09. · 25.09. · 09.10. · 16.10. · 23.10. · 06.11. · 13.11. · 20.11. · 27.11. · 04.12.

Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr Leitung Silvia Bratenstein *
Termine 19.09. · 26.09. · 10.10. · 17.10. · 24.10. · 07.11. · 14.11. · 21.11. · 28.11. · 05.12.

Donnerstag 17.30 - 19.00 Uhr Leitung Silvia Bratenstein *
Termine 19.09. · 26.09. · 10.10. · 17.10. · 24.10. · 07.11. · 14.11. · 21.11. · 28.11. · 05.12.

Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr Leitung Manuela Bolz
Termine 19.09. · 26.09. · 10.10. · 17.10. · 24.10. · 07.11. · 14.11. · 21.11. · 28.11. · 05.12.

Freitag 8.15 - 9.45 Uhr Leitung Silvia Bratenstein *
Termine 20.09. · 27.09. · 11.10. · 18.10. · 25.10. · 08.11. · 15.11. · 22.11. · 29.11. · 13.12.

NEU **Freitag** 17.30 - 19.00 Uhr Leitung Manuela Bolz **Einsteiger**
Termine 5 Termine 65 €: 20.09. · 04.10. · 11.10. · 18.10. · 25.10.

* Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich

**Yoga mit Meditation: anschließend 15 min Meditation, Teilnahme freiwillig und kostenfrei

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



Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg
IBAN: DE95 7604 0061 0556 4000 00
BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin
Leipziger Platz 8 · 90491 Nürnberg · Telefon (0911) 53 23 36
info@yoga-silvia-bratenstein.de · www.yoga-silvia-bratenstein.de

Weitere Termine 2019

- Ayurveda-Tag** Mit Christine Feyler
 Samstag, 12. Oktober 2019 · 09.30 – 16.00 Uhr
 Grundprinzipien – Ernährungslehre – Reinigungstechniken – Yogapraxis –
 Kostitutionsbestimmung · Kursgebühr 85.- € inkl. ayurvedischem Snack
- Yoga-Samstage**
 Silvia Bratenstein 19. Oktober und 16. November 2019
 10.00 – 12.00 Uhr Kursgebühr: je 25.- Euro
- Regeneratives Yoga** Mit Silvia Bratenstein
 Dienstag, 3. Dezember 2019 · 19.30 – 20.00 Uhr
 Mittwoch, 4. Dezember 2019 · 17.30 – 19.00 Uhr
 Donnerstag, 12. Dezember 2019 · 17.30 – 19.00 Uhr jeweils 15.- Euro
- Regeneratives Yoga** Mit Manuela Bolz
 Donnerstag, 12. Dezember 2019 · 19.30 – 21.00 Uhr
 Anmeldung über manubolz@gmx.de · 15.- Euro
- Meditationskurs** Mit Susanne Heider
 Freitag, 20. September und 11. Oktober 2019 · 19.15 – 20.30 Uhr
 Anmeldung über ayurveda-s-heider@t-online.de · auf Spendenbasis
- Paarworkshop** Mit Andrea und Manuela Bolz
 Sonntag, 24. November 2019 · 10.00 – 13.00 Uhr
 Anmeldung (nur paarweise) über manubolz@gmx.de · 35.- Euro
- Yogawochenende**
 im Seminarhaus Knaubenhof: 06.–08. Dezember 2019. Vorschau: 03.–05. April 2020

Yoga-Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				8.15 - 9.45 Uhr	
9.00 - 10.30 Uhr „50 plus“	9.00 - 10.30 Uhr		9.00 - 10.30 Uhr		
					10.00 - 12.00 Uhr 2 x im Trimester
15.30 - 17.00 Uhr ⁵ Junge Erwachsene				15.30 - 17.00 Uhr ⁵ Junge Erwachsene	
17.45 - 19.15 Uhr ¹	17.30 - 19.00 Uhr	17.30 - 19.00 Uhr	17.30 - 19.00 Uhr	17.30 - 19.00 Uhr ⁴	
19.45 - 21.15 Uhr ² Yoga mit Meditation	19.30 - 21.00 Uhr	19.30 - 21.00 Uhr ³	19.30 - 21.00 Uhr ⁴	19.15 - 20.30 Uhr ²	

- 1) Leitung Karin Gottschling
- 2) Leitung Susanne Heider
- 3) Leitung Eva Dinkel

- 4) Leitung Manuela Bolz
- 5) Leitung Melissa Bratenstein

Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg
 IBAN: DE95 7604 0061 0556 4000 00
 BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin
 Leipziger Platz 8 · 90491 Nürnberg · Telefon (0911) 53 23 36
info@yoga-silvia-bratenstein.de · www.yoga-silvia-bratenstein.de