

## Herzlich Willkommen zu Yoga in Nürnberg!

Herzlich willkommen im Yogastudio Silvia Bratenstein in Nürnberg-Nord. Unser Angebot umfasst Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar, Yoga-Wochenenden, Yoga-Retreats auf Mallorca, Yoga-Samstage, Kinder-Yoga, Yoga für junge Erwachsene und Yoga-Therapie. Für alle Levels: Einsteiger, Fortgeschrittene, 50 plus und Yoga in den Wechseljahren.

### Kursprogramm

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 - 13.00 Uhr 1x im Monat
		10.30 - 12.00 Uhr 50 plus		10.30 - 12.00 Uhr für junge Erwachsene	
12.25 - 13.15 Uhr	12.30 - 13.00 Uhr	12.30 - 13.00 Uhr	12.30 - 13.00 Uhr	12.30 - 13.00 Uhr Einsteiger	
18.45 - 19.15 Uhr Yoga und Meditation	19.30 - 20.00 Uhr	19.30 - 20.00 Uhr	19.30 - 20.00 Uhr		
1) Leitung Karin Gebhardt 2) Leitung Manuela Bels 3) Leitung Susanne Heider 4) Leitung Melissa Bratenstein 5) Leitung Susi Dabel					