

# Die aktuellen Kurse Frühjahr/Sommer 2024

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

<b>Montag:</b>	18.00 Uhr (Gemeindesaal der Melanchthonkirche)
<b>Termine:</b>	22.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. / 22.7.
<b>Dienstag:</b>	9.00 Uhr / 17.30 Uhr / 19.30 Uhr (Hiltpoltsteiner Straße 56, Ziegelstein) auch online möglich
<b>Termine:</b>	16.4. / 23.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 2.7. / 9.7. / 16.7.
<b>Donnerstag:</b>	9.00 Uhr (Gemeindesaal der Melanchthonkirche) 17.30 Uhr (Hiltpoltsteiner Straße 56, Ziegelstein) auch online möglich
<b>Termine:</b>	9.00 Uhr: 18.4. / 25.4. / 2.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7. / 25.7. 17.30 Uhr: 18.4. / 25.4. / 2.5. / 16.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7. / 25.7.
<b>Freitag:</b>	8.30 Uhr (Gemeindesaal der Melanchthonkirche) auch online möglich
<b>Termine:</b>	26.4. / 3.5. / 10.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 5.7. / 12.7. / 19.7. / 26.7.

HATHA  
YOGGA

## Yoga Specials

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

Alle aktuellen Termine und aktuelle Links unter: [www.yoga-silvia-bratenstein.de](http://www.yoga-silvia-bratenstein.de)



Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg

BAN: DE95 7604 0061 0556 4000 00

BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin

Hiltpoltsteiner Straße 56 · 90411 Nürnberg · Telefon 0170 7844777

info@yoga-silvia-bratenstein.de · [www.yoga-silvia-bratenstein.de](http://www.yoga-silvia-bratenstein.de)

# Weitere Termine Frühjahr & Herbst 2024

## Handstandworkshop mit Silvia und Melissa

19. April 2024, 17:00-18:30 Uhr  
Ziegelstein

## Yogawochenende im Seminarhaus Knaubenhof

11.-13. Oktober 2024

Yoga-Einzelstunden und kleine Gruppen nach Vereinbarung.

## Yoga-Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				8.30-9.30 Uhr (präsent & online)
	9.00-10.00 Uhr (präsent & online)		9.00-10.00 Uhr (präsent)	
	17.30-18.30 Uhr (präsent & online)		17.30-18.30 Uhr (präsent & online)	
18.00-19.00 Uhr (präsent)				
	19.30-20.30 Uhr (präsent & online)			

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

Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg

BAN: DE95 7604 0061 0556 4000 00

BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin

Hiltpoltsteiner Straße 56 · 90411 Nürnberg · Telefon 0170 7844777

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