

# Die aktuellen Kurse von Januar bis April 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** 7.01. · 14.01. · 21.01. · 28.01. · 4.02. · 11.02. · 18.02. · 25.02. · 11.03. · 18.03.  
plus 3 x: 25.03. · 1.04. · 8.04. Gebühr: 40 €

**Montag** 17.45 - 19.15 Uhr Leitung Karin Gottschling **Alle Levels** \*  
**Termine** 7.01. · 14.01. · 21.01. · 28.01. · 4.02. · 11.02. · 18.02. · 25.02. · 11.03. · 18.03.  
plus 2 x: 25.03. · 1.04. Gebühr: 26 €

**Montag** 19.45 - 21.15 Uhr Leitung Susanne Heider **Yoga mit Meditation\*\***  
**Termine** 7.01. · 14.01. · 28.01. · 4.02. · 11.02. · 18.02. · 25.02. · 11.03. · 18.03. · 25.03.  
plus 2 x: 1.04. · 8.04. Gebühr: 26 €

**Dienstag** 9.00 - 10.30 Uhr Leitung Silvia Bratenstein **Alle Levels** \*  
**Termine** 8.01. · 15.01. · 22.01. · 29.01. · 5.02. · 12.02. · 19.02. · 26.02. · 12.03. · 19.03.  
plus 3 x: 26.03. · 2.04. · 9.04. Gebühr: 40 €

**Dienstag** 17.30 - 19.00 Uhr Leitung Silvia Bratenstein **Alle Levels** \*  
**Termine** 8.01. · 15.01. · 22.01. · 29.01. · 5.02. · 12.02. · 19.02. · 26.02. · 12.03. · 19.03.  
plus 3 x: 26.03. · 2.04. · 9.04. Gebühr: 40 €

**Dienstag** 19.30 - 21.00 Uhr Leitung Silvia Bratenstein **Alle Levels** \*  
**Termine** 8.01. · 15.01. · 22.01. · 29.01. · 5.02. · 12.02. · 19.02. · 26.02. · 12.03. · 19.03.  
plus 3 x: 26.03. · 2.04. · 9.04. Gebühr: 40 €

**Mittwoch** 17.30 - 19.00 Uhr Leitung Silvia Bratenstein **Alle Levels** \*  
**Termine** 9.01. · 16.01. · 23.01. · 30.01. · 6.02. · 13.02. · 20.02. · 27.02. · 13.03. · 20.03.  
plus 3 x: 27.03. · 3.04. · 10.04.. Gebühr: 40 €

**Mittwoch** 19.30 - 21.00 Uhr Leitung Eva Dinkel **Einsteiger**  
**Termine** 9.01. · 16.01. · 23.01. · 30.01. · 6.02. · 13.02. · 20.02. · 27.02. · 13.03. · 20.03.  
plus 3 x: 27.03. · 3.04. · 10.04.. Gebühr: 40 €

**Donnerstag** 9.00 - 10.30 Uhr Leitung Silvia Bratenstein **Alle Levels** \*  
**Termine** 10.01. · 17.01. · 24.01. · 31.01. · 7.02. · 14.02. · 21.02. · 28.02. · 14.03. · 21.03.  
plus 3 x: 28.03. · 4.04. · 11.04. Gebühr: 40 €

**Donnerstag** 17.30 - 19.00 Uhr Leitung Silvia Bratenstein **Alle Levels** \*  
**Termine** 10.01. · 17.01. · 24.01. · 31.01. · 7.02. · 14.02. · 21.02. · 28.02. · 14.03. · 21.03.  
plus 3 x: 28.03. · 4.04. · 11.04. Gebühr: 40 €

**Donnerstag** 19.30 - 21.00 Uhr Leitung Manuela Bolz **Einsteiger**  
**Termine** 10.01. · 17.01. · 24.01./31.01. · 7.02. · 14.02. · 21.02. · 14.03. · 21.03. · 28.03.  
plus 2 x: 4.04. · 11.04. Gebühr: 26 €

**Freitag** 8.15 - 9.45 Uhr Leitung Silvia Bratenstein **Alle Levels** \*  
**Termine** 11.01. · 18.01. · 25.01. · 1.02. · 8.02. · 15.02. · 22.02. · 1.03. · 22.03. · 29.03.  
plus 2 x: 5.04. · 12.04. Gebühr: 26 €

\* Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich

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

**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 2018/2019

### Yoga-Samstage

Silvia Bratenstein 9. Februar und 6. April 2019  
 10.00 – 12.00 Uhr Kursgebühr: je 25.- Euro

**Yogawochenende** im Seminarhaus Knaubenhof  
 15. – 17. März 2019

**Vorschau: Yogawochenende** im Seminarhaus Knaubenhof  
 06. – 08. Dezember 2019

### Regeneratives Yoga

Donnerstag, 25. April 2019 · 19.00 – 20.30 Uhr  
 Manuela Bolz · Anmeldung über [manubolz@gmx.de](mailto:manubolz@gmx.de) · 15.- Euro

### Einzelunterricht

Yoga-Einzelunterricht nach persönlicher Terminvereinbarung möglich!  
 60 Minuten · Gebühr: 60.- Euro

## 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 Einmal im Quartal
17.45 - 19.15 Uhr <sup>1</sup>	17.30 - 19.00 Uhr	17.30 - 19.00 Uhr	17.30 - 19.00 Uhr	1) Leitung Karin Gottschling 2) Leitung Susanne Heider 3) Leitung Eva Dinkel 4) Leitung Manuela Bolz	
19.45 - 21.15 Uhr <sup>2</sup> Yoga mit Meditation	19.30 - 21.00 Uhr	19.30 - 21.00 Uhr <sup>3</sup> Einsteiger	19.30 - 21.00 Uhr <sup>4</sup> Einsteiger		

Wegen Nachholterminen bitte beim jeweiligen Kursleiter anfragen:

[manubolz@gmx.de](mailto:manubolz@gmx.de)

[dinkel.emd@nefkom.net](mailto:dinkel.emd@nefkom.net)

[ayurveda-s-heider@t-online.de](mailto:ayurveda-s-heider@t-online.de)

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