

## Kursplan 2019/2020 immer am Dienstag

Was?	Uhrzeit	Termine	Ort	Kosten
<b>Business-Yoga</b> Klassisches Ha-Tha-Yoga mit Konzentration auf die Atmung und genaue Ausführung der Asanas.	13:20 – 14:20	immer außer in den Ferien	Die Matilde Mathildenstr.38 Hinterhof, Erdgeschoss	kostenfrei, in Kooperation mit <i>fürth bewegt!</i>
<b>Bewegung für die grauen Zellen</b> Sind Sie neugierig genug für neue Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir sie garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.	14:30 - 15:30	ab 24.09, 12x Anmeldung über VHS Fürth	Die Matilde Mathildenstraße 38 Hinterhof, Erdgeschoss	67,90 EUR
<b>Augen-Yoga und Atmung</b> Mit den Augen sehen wir die Welt, nehmen teil, speichern ab. Werden sie schwächer, leidet unser Gleichgewicht, die Psyche, unser Gedächtnis. Zeit, sie endlich zu trainieren. Der andere Aspekt ist unsere Atmung. Es ist unglaublich, wie viel wir unsere Gesundheit beeinflussen können, wenn wir einfach besser atmen. Im Yoga gibt es wunderbare Techniken, die uns aus der Tiefe heraus oder in eine bestimmte Richtung atmen lassen. Der Kurs hilft uns beides zu erleben.	15:30 – 16:15	ab 24.09.2019, 10x	Die Matilde Mathildenstraße 38 Hinterhof, Erdgeschoss	90,00 EUR
<b>Yodanco</b> Dieses neuartige Programm hält Körper und Geist auf Trab und entspannt zugleich. Genießen Sie die einzigartige Mischung aus Gleichgewicht, Koordination, Tanz, Trommeln und Yoga. Erleben Sie, wie Sie stressfreier, gelöster und aktiver werden mit Yodanco.	17:45 - 19:00	ab 24.09, 10x Anmeldung über VHS Fürth	Die Matilde Mathildenstraße 38 Hinterhof, Erdgeschoss	106,20 EUR
<b>Yoga und...</b> Klassisches Ha-Tha-Yoga mit Specials zwischendrin (Klang, Atmung, Trommeln, Mantras etc.)	19:15 - 20:45	immer außer in den Ferien	Die Matilde Mathildenstraße 38 Hinterhof, Erdgeschoss	10er-Karte fest: 85,00 EUR 10er-Karte flex: 120,00 EUR Jahreskarte: 250,00 EUR einmalig: 15,00 EUR