

## YOGA Forum Nürnberg

Susann Rittner | Fenitzerstraße 27 (direkt am Fenitzer Platz)

90489 Nürnberg | Tel. 0173 / 99 70 807

info@yogaforum-nbg.de | yogaforum-nbg.de

zertifizierter Yoga-Unterricht auf Wissenschaftlicher Grundlage nach der Lehre von Adj. Prof. Reinhard Bögle, Yogaforum München e.V.

## Yoga an Weihnachten / Neujahr

**vom 22.12.2025 – einschließlich 04.01.2026**

entfallen die regulären Yoga-Kurs bei mir

In dieser Zeit finden einzelne Yoga-Übungseinheiten a 2 Stunden statt, zu den von Euch gewünschten folgenden Terminen und Themen:

**Montag, 22.12.2025 / 15:00 – 17:00 Uhr € 20**

**Die Bewegungen der Hüftgelenke**

**Samstag, 27.12.2025 / 15:00 – 17:00 Uhr € 20**

**Stress-Regulation und Schlaf aus der Sicht des Yoga**

**Montag, 29.12.2025 / 15:00 – 17:00 Uhr € 20**

**Hände und Füße als wichtige Handlungsorgane im Yoga**

**Freitag, 02.01.2026 / 15:00 – 17:00 Uhr € 20**

**Die Atmung aus der Sicht des Yoga**

Bitte per e-mail anmelden

Beste Grüße Susann