



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Claudia Trescher** (Yogalehrerin BDY/EYU)

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 19.00 – 20.15 Uhr

Kursbeginn: **24.09.2026**

Kursgebühr: 130,- (8x)

Kurstitel: **Hatha-Yoga „In Balance durch den Herbst“**

Kursbeschreibung: „Find your Balance“ heißt es im Herbstkurs. Wir trainieren mit Gleichgewichtshaltungen (Asanas) unsere innere Balance und fördern diese außerdem mit entspannenden Atemübungen (Pranayamas).

Mein Yogaunterricht folgt der Tradition

Krishnamacharya / Desikachar / Sridhar und stellt den Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen in den Mittelpunkt. Dies ermöglicht es, dass jeder, unabhängig von Vorerfahrung, Beweglichkeit oder Alter, mit üben kann.

Die Kursstunden sind schrittweise aufgebaut und beinhalten Körperhaltungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und meditative Übungen. Die Körperhaltungen fördern Deine Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Außerdem nutzen wir den Atem als Brücke zwischen Körper und Geist und bringen so die Bewegungen Deines Geistes zur Ruhe.

Dich erwartet eine klare, achtsame Yogapraxis - ohne Leistungsorientierung.

Kurstermine:	1. Stunde	24.09.2026
	2. Stunde	01.10.2026
	3. Stunde	08.10.2026
	4. Stunde	15.10.2026
	5. Stunde	22.10.2026
	6. Stunde	29.10.2026
	7. Stunde	12.11.2026
	8. Stunde	19.11.2026