



Yogaschule Nordbayern®

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

Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 19.00 – 20.15 Uhr

Kursbeginn: **11.06.2026**

Kursgebühr: 130,- (8x)

Kurstitel: **Hatha-Yoga „Mit Kraft & Leichtigkeit durch den Sommer“**

Kursbeschreibung: In diesem Kurs stehen kräftigende Flows (Vinyasas) und kühlende Atemübungen (Pranayamas) im Mittelpunkt.

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	11.06.2026
	2. Stunde	18.06.2026
	3. Stunde	25.06.2026
	4. Stunde	02.07.2026
	5. Stunde	09.07.2026
	6. Stunde	16.07.2026
	7. Stunde	23.07.2026
	8. Stunde	30.07.2026