



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Heike Graf www.heikegraf.de
Kursort: Yogaschule Nordbayern, Denisstr. 2, Nürnberg/Gostenhof
Wochentag: Montag
Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr und 19.00 – 20.00 Uhr
Kursbeginn: 18.09.2023 Herbsttrimester
Kursgebühr: 10 x 60 Minuten / Euro 100
Kurstitel: **H a t h a Y o g a - k r a n k e n k a s s e n z e r t i f i z i e r t**

Kursbeschreibung: Der Übungsweg des Yoga kann den Menschen in seiner ganzen Vielfalt und Lebendigkeit ansprechen.

Die Körperübungen (āsana) sind vorwiegend mit dem Atem geführte Bewegungen, die den Körper auf gesunde Weise in seiner Flexibilität und Kraft fordern und stärken. Atemübungen (prāṇāyāma) und meditative Sequenzen (dhyāna) dienen der Entspannung und Regeneration.

Jedes Kurs-Trimester, jede Yoga-Stunde folgt einem sinnvollen Aufbau und führt zu eigener Stabilität, innerer Gelassenheit und Lebensfreude.

Ein Einstieg nach Kursbeginn ist in Absprache möglich.

Kurstermine:

1. Stunde 18.09.2023
2. Stunde 25.09.2023 – der 02.10. ist unterrichtsfrei
3. Stunde 09.10.2023
4. Stunde 16.10.2023
5. Stunde 23.10.2023 – 30.10. und 6.11. sind unterrichtsfrei
6. Stunde 13.11.2023
7. Stunde 20.11.2023
8. Stunde 27.11.2023
9. Stunde 04.12.2023
10. Stunde 11.12.2023

**Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.
Elizabeth Barrett-Browning**