



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Heike Graf** Yogalehrerin BDY/EYU und Marma-Yogalehrerin

Kursort: Yogaschule Nordbayern, Denisstr. 2, Nürnberg/Gostenhof

Wochentag: **Montag** Kurse 17.30 – 18.30 h / Kurs 18.50 - 19.50 h

Wochentag: **Donnerstag** Kurse 16 – 17 h / Kurs 17.30 – 18.30 h

Kursbeginn: **Montag, 14. September & Donnerstag, 17. September 2026**

Kursgebühr: 10 x 60 Minuten / Euro 120

Kurstitel: **H a t h a Y o g a – krankenkassenzertifiziert**

Kursbeschreibung: Der Übungsweg des Yoga spricht den Menschen in seiner ganzen Vielfalt und Lebendigkeit an. 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. Jeder Kurs, jede Yoga-Stunde folgt einem Thema mit einem sinnvollen Aufbau und führt zu mehr Stabilität, innerer Gelassenheit und Lebensfreude.

Kurstermine:

1. Stunde 14.9. & 17.9.

2. Stunde 21.9. & 24.9.

3. Stunde 28.9. & 1.10.

4. Stunde 5.10. & 8.10.

5. Stunde 12.10. & 15.10.

6. Stunde 19.10. & 22.10.

7. Stunde 26.10. & 29.10.

8. Stunde 2.11. & 5.11.

9. Stunde 9.11. & 12.11. *Der Unterricht entfällt vom 14.11.- 5.12.2026.*

10. Stunde 7.12. & 10.12.2026

Bei Bedarf finden in der KW 51 Nachholtermine statt.

