



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, 2. Februar & Donnerstag, 5. Februar 2026

Kursgebühr: 10 x 60 Minuten / Euro 110

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 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 2.2. & 5.2.
- 2. Stunde 9.2. & 19.2. *Donnerstag, 12.2. und Rosenmontag 16.2. entfallen.*
- 3. Stunde 23.2. & 26.2.
- 4. Stunde 2.3. & 5.3.
- 5. Stunde 9.3. & 12.3.
- 6. Stunde 16.3. & 19.3.
- 7. Stunde 23.3. & 26.3.

Der Unterricht pausiert in den Osterferien vom 28.3. bis 11.4.2026.

- 8. Stunde 13.4. & 16.4.
- 9. Stunde 20.4. & 23.4.
- 10. Stunde 27.4. & 30.4.2026

