



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Heike Graf [www.heikegraf.de](http://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: 17. Januar 2022  
Kursgebühr: 10 x 60 Minuten / Euro 100  
Kurstitel: **H a t h a Y o g a** – krankenkassenzertifiziert

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

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

Jede Yogastunde, jede Kurssequenz folgt einem sinnvollen Aufbau und führt zu mehr körperlicher Stabilität, innerer Gelassenheit und Lebensfreude. Ein Einstieg nach Kursbeginn ist in Absprache möglich.

**Kurstermine:**

- 1. Stunde 17.01.2022
- 2. Stunde 24.01.2022
- 3. Stunde 31.01.2022
- 4. Stunde 07.02.2022
- 5. Stunde 14.02.2022
- 6. Stunde 21.02.2022
- Am 28.02. und am 07.03.2022 entfällt der Unterricht.
- 7. Stunde 14.03.2022
- 8. Stunde 21.03.2022
- 9. Stunde 28.03.2022
- 10. Stunde 04.04.2022

**Den Körper bewegen, die Seele erreichen.**