



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: 16. Januar 2023
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 16.01.2023
2. Stunde 23.01.2023
3. Stunde 30.01.2023
4. Stunde 06.02.2023
5. Stunde 13.02.2023
6. Stunde 20.02.2023
7. Stunde 06.03.2023
8. Stunde 13.03.2023
9. Stunde 20.03.2023
10. Stunde 27.03.2023

03.03.2023 - evtl. als Nachholtermin

MITTE von Silvia Ostertag
In der Mitte des Jetzt / ist keine Zeit.
Weder Vorher / Noch Nachher.
In dieser Mitte
jetzt.