Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Heike Graf** Yogalehrerin BDY/EYU und Marma-Yogalehrerin
www.heikegraf.de

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

Wochentag: **Montag** Kurs 17.20 – 18.20 h / Kurs 18.40 - 19.40 h

Wochentag: **Donnerstag** Kurs 16.30 – 17.30 h

Kursbeginn: **Montag, 25. Januar & Donnerstag, 28. Januar 2027**

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 25.1. & 28.1.
2. Stunde 1.2. & 4.2. *Der Unterricht entfällt vom 6.-13.2.27, Faschingswoche*
3. Stunde 15.2. & 18.2.
4. Stunde 22.2. & 25.2.
5. Stunde 1.3. & 4.3.
6. Stunde 8.3. & 11.3.
7. Stunde 15.3. & 18.3. *Der Unterricht entfällt vom 20.3.-3.4.27- Osterferien*
8. Stunde 5.4. & 8.4.
9. Stunde 12.4. & 15.4.
10. Stunde 19.4. & 22.4.2027

Bei Bedarf findet ein Nachholtermin am 26.4. von 18-19 h statt.

