



# Yogaschule Nordbayern®

**Kursleitung:** Heike Graf

**Kursort:** Nürnberg, Denisstr. 2

**Wochentag:** Montag

**Uhrzeit:** 17.40 - 18.40 Uhr und 19.00 - 20.15 Uhr

**Kursbeginn:** 13. Januar 2020

**Kursgebühr:** 10x 60 Minuten / Euro 90.-- ; 10x 75 Minuten / Euro 110.--

**Kurstitel:** **Hatha Yoga** – Beide Kurse sind krankenkassenzertifiziert.

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

Die Körperübungen sind sanfte, vorwiegend mit dem Atem geführte Bewegungen, die den Körper auf gesunde Weise in seiner Beweglichkeit und Kraft fordern und stärken. Atemübungen und meditativen Sequenzen dienen in besonderem Maße der Entspannung und Regeneration.

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

**Kurstermine:**

1. Stunde	13.01.2020
2. Stunde	20.01.2020
3. Stunde	27.01.2020
4. Stunde	03.02.2020
Am 10.02. findet kein Unterricht statt.	
5. Stunde	17.02.2020
6. Stunde	24.02.2020
7. Stunde	02.03.2020
8. Stunde	09.03.2020
9. Stunde	16.03.2020
10. Stunde	23.03.2020