



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: 25.04.2022
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	25.04.2022
2. Stunde	02.05.2022
3. Stunde	09.05.2022
4. Stunde	16.05.2022
5. Stunde	23.05.2022
6. Stunde	30.05.2022
7. Stunde	20.06.2022
8. Stunde	27.06.2022
9. Stunde	04.07.2022
10. Stunde	11.07.2022
11. Stunde	am 18.07.2022, evtl. als Nachholtermin

**Ich verspürte einen unbändigen Willen zu leben, als ich entdeckte,
dass der Sinn meines Lebens der war, den ich ihm geben wollte.**

Paulo Coehlo