



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: **29. April 2024 II. Trimester 2024**

Kursgebühr: 10 x 60 Minuten / Euro 110

Kurstitel: **H a t h a Y o g a - krankenkassenzertifiziert**

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

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.

Jedes Kurs-Trimester, jede Yoga-Stunde folgt einem sinnvollen Aufbau und führt zu eigener Stabilität, innerer Gelassenheit und Lebensfreude.

Ein Einstieg nach Kursbeginn ist in Absprache möglich.

Kurstermine:

1. Stunde 29.04.

2. Stunde 06.05.

3. Stunde 13.05.

unterrichtsfrei in den Pfingstferien 18.5.-1.6.2024

4. Stunde 03.06.

5. Stunde 10.06.

6. Stunde 17.06.

7. Stunde 24.06.

8. Stunde 01.07.

9. Stunde 08.07.

10. Stunde 15.07.2024

Bewegung ist der Gesang des Körpers.

Adelheid Ohlig