



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: 12.09.2022
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 | 12.09.2022 |
| 2. Stunde | 19.09.2022 |
| 3. Stunde | 26.09.2022 |
| 4. Stunde | 10.10.2022 |
| 5. Stunde | 17.10.2022 |
| 6. Stunde | 24.10.2022 |
| 7. Stunde | 07.11.2022 |
| 8. Stunde | 14.11.2022 |
| 9. Stunde | 21.11.2022 |
| 10. Stunde | 28.11.2022 |
| 11. Stunde | am 5.12., evtl. als Nachholtermin |

Perfection in an asana is achieved when the effort to achieve it becomes effortless and the infinite being within is reached.

Mark Stephens