



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Heike Graf

[www.heikegraf.de](http://www.heikegraf.de)

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

Wochentag: **Montag**

Kurszeiten: **Kurs 1: 15 – 16 Uhr**

**Kurs 2: 17.30 – 18.30 Uhr**

**Kurs 3: 19 – 20 Uhr**

Kursbeginn: **23. September 2024**      **III. 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 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. Jedes Kurs-Trimester, jede Yoga-Stunde, folgt einem sinnvollen Aufbau und führt zu Stabilität, innerer Gelassenheit und Lebensfreude.

**Kurstermine:**

1. Stunde 23.9.

2. Stunde 30.9.

3. Stunde 7.10.

4. Stunde 14.10.

5. Stunde 21.10.

*Die Herbstferien, vom 27.10. – 3.11., sind unterrichtsfrei.*

6. Stunde 11.11.

7. Stunde 18.11.

8. Stunde 25.11.

9. Stunde 2.12.

10. Stunde 9.12.2024

=> Bei Bedarf findet am 16.12. ein Nachholtermin statt.

**Jetzt ist nur das gemeint. Jetzt bin ich gemeint. So wie ich  
jetzt bin. Ausatmen. Aufatmen. Atmen.      Silvia Ostertag**