



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Heike Graf

www.heikegraf.de

Kursort: Yogaschule Nürnberg, Denisstr. 2

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr und 19.00 - 20.00 Uhr

Kursbeginn: 21. September 2020

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 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 der Entspannung und Regeneration.

Jede Yogastunde 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	21.09.2020
2. Stunde	28.09.2020
3. Stunde	05.10.2020
4. Stunde	12.10.2020
5. Stunde	19.10.2020
Am 26.10. und 02.11.2020 entfällt der Unterricht.	
6. Stunde	09.11.2020
7. Stunde	16.11.2020
8. Stunde	23.11.2020
9. Stunde	30.11.2020
10. Stunde	07.12.2020