



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: 13. September 2021
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 13.09.2021
- 2. Stunde 20.09.2021
- 3. Stunde 27.09.2021
- Am 4.10. entfällt der Unterricht
- 4. Stunde 11.10.2021
- 5. Stunde 18.10.2021
- 6. Stunde 25.10.2021
- Am 1.11. entfällt der Unterricht
- 7. Stunde 08.11.2021
- 8. Stunde 15.11.2021
- 9. Stunde 22.11.2021
- 10. Stunde 29.11.2021

Yoga – die Kraft der Präsenz.