



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Heike Graf

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

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

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Kursbeginn: 17. Januar 2022

Kursgebühr: 6 x 60 Minuten / Euro 60

Kurstitel: **H a t h a Y o g a - online via zoom**

**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	17.01.2022
2. Stunde	24.01.2022
3. Stunde	31.01.2022
4. Stunde	07.02.2022
5. Stunde	14.02.2022
6. Stunde	21.02.2022

**Den Körper bewegen, die Seele erreichen.**