



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: 8. Mai 2023 Sommertrimester
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 und Buntheit ansprechen.

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.

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 08.05.2023
2. Stunde 15.05.2023 – am 22.5. und am 29.5. Pfingstmontag ist unterrichtsfrei
3. Stunde 05.06.2023
4. Stunde 12.06.2023
5. Stunde 19.06.2023
6. Stunde 26.06.2023
7. Stunde 03.07.2023
8. Stunde 10.07.2023
9. Stunde 17.07.2023
10. Stunde 24.07.2023

Kraftvolle Stille und Klarheit im Fluss der Asanas
Die Freude am Tun und am Wahrnehmen
Die Freude an äußeren und inneren Bewegungen
Das Verschmelzen von Atem und Bewegung
Eine Meditation in Bewegung

von Beate Cuson