



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Heike Graf**
Kursort: Nürnberg, Denisstr. 2
Wochentag: Montag
Uhrzeit: 19 - 20.15 Uhr
Kursbeginn: 23.09.2019
Kursgebühr: 110 Euro / 10x 75 Minuten
Kurstitel: **Yoga**

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.

Die Atemübungen und meditativen Übungen dienen in besonderem Maße der Entspannung und Regeneration.

Jede Yogastunde folgt einem sinnvollen Aufbau und führt zu mehr Wohlbefinden, innerer Gelassenheit und Lebensfreude.

Kurstermine:

1. Stunde	23.09.2019
2. Stunde	30.09.2019
3. Stunde	07.10.2019
4. Stunde	14.10.2019
5. Stunde	21.10.2019
	<i>28.10. Herbstferien, kein Unterricht</i>
6. Stunde	04.11.2019
7. Stunde	11.11.2019
8. Stunde	18.11.2019
9. Stunde	25.11.2019
10. Stunde	02.12.2019