



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Heike Graf**
Kursort: Erlangen, Gleiwitzerstr. 41
Wochentag: Donnerstag
Uhrzeit: 17.30-18.30 Uhr
Kursbeginn: 10.01.2019
Kursgebühr: 45 Euro / 5 x 60 Minuten

Kurstitel: **Yoga**

Kursbeschreibung: Der Übungsweg des Yoga kann den Menschen in seiner ganzen Vielfalt ansprechen.

In den Kursstunden üben wir āsana - dynamische und statische Yogapositionen - sowie prāṇāyāma - Atemübungen. Jedes Trimester hat ein Thema aus dem Yoga oder Ayurveda, welches die Übungen begleitet.

Sinnvoll gewählte Kombinationen aus Bewegung und Atem führen zu gesunder Flexibilität und Stabilität, Balance und Lebensfreude.

Ein Schnuppertermin/Einstieg nach Kursbeginn ist in Absprache möglich.

Kurstermine: 1. Stunde 10.01.19
2. Stunde 17.01.19

(24.01.19 – eigene Weiterbildung, Unterricht entfällt)

3. Stunde 31.01.19
4. Stunde 07.02.19
5. Stunde 14.02.19