



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Heike Graf**  
Kursort: Nürnberg, Denisstr. 2  
Wochentag: Montag  
Uhrzeit: 19-20.15 Uhr  
Kursbeginn: 07.01.2019  
Kursgebühr: 110 Euro / 10x 75 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	07.01.19
2. Stunde	14.01.19
3. Stunde	21.01.19
4. Stunde	28.01.19
5. Stunde	04.02.19
6. Stunde	11.02.19
7. Stunde	18.02.19
8. Stunde	25.02.19
	Faschingsferien
9. Stunde	11.03.19
10. Stunde	18.03.19