



# Yogaschule Nordbayern®

Kurs: **Yoga – Entspannung von Körper und Geist**  
Kursleitung: **Irmhild Degen**  
Kursort: **Yogaschule Nordbayern, Nürnberg-Gostenhof**  
Wochentag: **Mittwoch**  
Uhrzeit: **17.00 bis 18.15 Uhr**  
Kursbeginn: **19. April 2023**  
Kursgebühr: **100 € für 8 Termine á 75 Minuten**

Dieser Kurs ist **bei den gesetzl. Krankenkassen zertifiziert** und kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden.

## **Kursbeschreibung:**

Yoga ist eine meditative Bewegungsform, die richtig geübt, Körper und Geist wieder in Einklang bringen kann.

Im Laufe der Yogastunde lassen wir unseren Alltag hinter uns – einfach indem wir uns auf die Bewegung und den Atem konzentrieren. Mit gezielten Bewegungs- und Dehnübungen bauen wir Anspannung ab und bringen die Energie wieder zum Fließen. In manchen Yoga-āsanas verweilen wir, um Kraft aufzubauen, meist jedoch üben wir fließend im Atem-Rhythmus. Entspannungs- und Atemübungen und kurze angeleitete Meditationssequenzen runden die Yogastunden ab. So gelangen wir in einen Zustand von innerer Ausgeglichenheit, in dem sich Körper und Geist erholen können. Die Kursstunden bauen aufeinander auf und richten sich nach dem Stand der Teilnehmer\*innen. Bei körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen können die Übungen auch individuell angepasst werden. Dazu wenden Sie sich bitte am Anfang der Kursstunde an mich.

**Kurstermine:**

1. Stunde: 19.04.23
2. Stunde: 26.04.23
3. Stunde: 03.05.23
4. Stunde: 10.05.23
5. Stunde: 17.05.23
6. Stunde: 24.05.23
7. Stunde: 31.05.23
8. Stunde: 07.06.23