



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Heike Graf** Yogalehrerin BDY/EYU und Marma-Yogalehrerin

Kursort: Yogaschule Nordbayern, Müllnerstr. 24, Nürnberg/Gostenhof

Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursbeginn: **Montag, 15. Juni 2026**

Kursgebühr: 5 x 60 Minuten / Euro 60

Kurstitel: **H a t h a Y o g a** **Summerbreeze**

Der Übungsweg des Yoga spricht den Menschen in seiner ganzen Vielfalt und Lebendigkeit an. 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.

Jeder Kurs, jede Yoga-Stunde folgt einem Thema mit einem sinnvollen Aufbau und führt zu mehr Stabilität, innerer Gelassenheit und Lebensfreude.



Termine:

- 1. Stunde 15.6.
- 2. Stunde 22.6.
- 3. Stunde 29.6.
- 4. Stunde 6.7.
- 5. Stunde 13.7.

Bei Bedarf findet ein Nachholtermin am 20.7.2026 statt.

weitere Informationen: www.heikegraf.de



Yogaschule Nordbayern®