



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Heike Graf - Yogalehrerin BDY/EYU, Marma-Yogalehrerin

Kursort: Yogaschule Nordbayern, Denisstr. 2, Nürnberg/Gostenhof

Wochentag: **Montag** Kurs 17.30 – 18.30 h / Kurs 19 – 20 h

Wochentag: **Donnerstag** Kurs 16–17 h / Kurs 17.30 – 18.30 h

Kursbeginn: Montag, 15. September & Donnerstag, 18. September 2025

Kursgebühr: 10 x 60 Minuten / Euro 110

Kurstitel: **H a t h a Y o g a - krankenkassenzertifiziert**

Kursbeschreibung: 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 sinnvollen Aufbau und führt zu Stabilität, innerer Gelassenheit und Lebensfreude.

Kurstermine:

1. Stunde 15.9. & 18.9.

2. Stunde 22.9. & 25.9.

3. Stunde 29.9. & 2.10.

4. Stunde 6.10. & 9.10.

5. Stunde 13.10. & 16.10.

6. Stunde 20.10. & 23.10.

Der Unterricht pausiert vom 26.10. & 9.11.2025.

7. Stunde 10.11. & 13.11.

8. Stunde 17.11. & 20.11.

9. Stunde 24.11. & 27.11.

10. Stunde 1.12. & 4.11.2025

