



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Veronika Karl**

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Wochentag:	Montag	Dienstag	Mittwoch
Uhrzeit:	18.30h	18.00h	8.30h
	20.00 h	19.30h	10.00h
			17.00h
			18.30h
Kursbeginn:	13.04.2026	14.04.2026	15.04.2026

Kursgebühr: **110,00 €**

Kurstitel: **Mit Stabilität zu Leichtigkeit**

Kursbeschreibung: Mit „Leichtigkeit der Glieder“ wird in einem alten Yoga-Text die Wirkung des Yoga beschrieben. Damit wir diese Leichtigkeit auch erfahren können, braucht es eine gute Verbindung mit der Erde, Stabilität im Stand und Kraft in den Beinen.

Mit passenden āsana in Verbindung mit dem Atem werden wir uns in diesem Kurs dem Thema widmen.

Kurstermine:	Montag	Dienstag	Mittwoch
1. Stunde	13.04.26	14.04.26	15.04.26
2. Stunde	20.04.26	21.04.26	22.04.26
3. Stunde	27.04.26	28.04.26	29.04.26
4. Stunde	04.05.26	05.05.26	06.05.26
5. Stunde	11.05.26	12.05.26	13.05.26
6. Stunde	18.05.26	19.05.26	20.05.26
	Pfingstferien – kein Unterricht		
7. Stunde	08.06.26	09.06.26	10.06.26
8. Stunde	15.06.26	16.06.26	17.06.26
	Dienstreise – kein Unterricht		
9. Stunde	29.06.26	30.06.26	01.07.26
10. Stunde	06.07.26	07.07.26	08.07.26

Anmeldung unter:

https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_yogakurse.html

Kurse in Erlangen