

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

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

Montag Kurs I 17.30 – 18.30 h / Kurs II 18.50 - 19.50 h

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 Nachholstunde am 20.7.2026