



Kursleitung: **Veronika Karl**

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Wochentag:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Uhrzeit:	18.30h 20.00 h	18.00h 19.30h	8.30h 10.00h 17.00h 18.30h	7.30h 17.00h
Kursbeginn:	14.09.2026	15.09.2026	16.09.2026	17.09.2026

Kursgebühr: **110,00 €**

Kurstitel: **Äußere Aufrichtung – innere Ausrichtung**

Kursbeschreibung: Was uns als Mensch ausmacht ist, dass wir uns aufrichten können. Leider ist durch unsere Arbeitswelt das Bewusstsein für die Bedeutung unsere Aufrichtung nicht mehr gegeben. Deswegen wollen wir daran in diesem Herbst arbeiten. Ohne die äußere Aufrichtung können wir uns aber auch nicht bewusst nach innerlich ausrichten.
Unsere Praxis wird dies an zwei ausgewählten āsana erarbeiten und verdeutlichen.

Kurstermine:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
1. Stunde	14.09.2026	15.09.2026	16.09.2026	17.09.2026
2. Stunde	21.09.2026	22.09.2026	23.09.2026	24.09.2026
Dienstreise				
3. Stunde	05.10.2026	06.10.2026	07.10.2026	08.10.2026
4. Stunde	12.10.2026	13.10.2026	14.10.2026	15.10.2026
5. Stunde	19.10.2026	20.10.2026	21.10.2026	22.10.2026
6. Stunde	26.10.2026	27.10.2026	28.10.2026	29.10.2026
Dienstreise				
7. Stunde	09.11.2026	10.11.2026	11.11.2026	12.11.2026
8. Stunde	16.11.2026	17.11.2026	18.11.2026	19.11.2026
9. Stunde	23.11.2026	24.11.2026	25.11.2026	26.11.2026
10. Stunde	30.11.2026	01.12.2026	02.12.2026	03.12.2026

Anmeldung unter:

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

Kurse in Erlangen