



Yoga-Basiskurse	Beginn/Termine	Uhrzeit	Anmeldung/Leitung	Telefon	E-Mail-Adresse
Mittwoch: achtsamer Hatha-Yoga-Kurs	18.01.,25.01.,01.02.,15.02.,22.02.,01.03.,08.03.,15.03.,22.03.,29.03.2023	18.00	Elke Meyer	.	info@yoga-nbg.de

Yoga-Fortsetzungskurse	Beginn/Termine	Uhrzeit	Anmeldung/Leitung	Telefon	E-Mail-Adresse
Montag: Meditation	09.01.,13.02.,13.03.,17.04.,08.05.,12.06.,10.07.,11.09.,09.10.,13.11.,11.12.2023	18.30	¹⁾ Dr. Christian Schmidt	0911 / 59 48 24	christian.schmidt@th-nuernberg.de
Montag: Sutra	30.01.,27.02.,27.03.,24.04.,22.05.,26.06.,31.07.,25.09.,30.10.,27.11.,18.12.2023	18.30	²⁾ Dr. Christian Schmidt	0911 / 59 48 24	christian.schmidt@th-nuernberg.de
Donnerstag: "Wer bin ich?"	Fortsetzung April 2023	18.30	Elfi u. Günter Heinze	0911 / 35 93 76	elheinze@arcor.de
Freitag: Atem-Kurs (pranayama)	Beginn am 10.03.2023 (wöchentlich für 10 Abende)	19.30	Günter Schumacher	0911 / 36 59 573	schumgen@googlemail.com
Samstag: Philosophie und Praxis	11.02.,04.03.,18.03.,22.04.,13.05.,03.06.,15.07.2023	15.30	³⁾ Irmhild Degen		irmhild.degen@web.de

Seminare/Workshops	Beginn/Termine/Uhrzeit	Anmeldung/Leitung	Telefon	E-Mail-Adresse
Natur-Yoga-Seminar		⁴⁾ Elke Meyer/Günter Schumacher	0911 / 36 59 573	hey.elkemeyer@gmail.com
Karma-Yoga-Seminar	Samstag, 14.01. und 06.05.2023, jeweils 08.30 bis 15.30 Uhr	⁵⁾ Dr. Christian Schmidt, Elke Meyer, Stefan Strom	0160 - 5283886	stefan.nbg@gmx.de

Informationen und Hinweise:

Alle Kurse finden im Yoga Institut statt unter Beachtung der aktuell gültigen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung und des Hygiene-Konzeptes.
 Die Kurse umfassen jeweils 10 Vormittage oder Abende zu je ca. 60 Min. (bis 90 Min.): Beitrag pro Kurs Mitglieder 110,- €, Nicht-Mitglieder 130,- €

- ¹⁾ Teilnahme Meditationsabend: Mitglieder kostenfrei, Nicht-Mitglieder 13,- € pro Abend
 - ²⁾ Teilnahme Sutra-Abend: Mitglieder 11,- € pro Abend (Jahr 2023: 110,- €), Nicht-Mitglieder 13,- € pro Abend (Jahr 2023: 130,- €)
 - ³⁾ Teilnahme Kurs Irmhild Degen: 6 Termine a´ ca. 120 Min.: Mitglieder 108,- € (18,- €/Samstag), Nicht-Mitglieder 120,- € (20,- €/Samstag): inkl. Ersatzstunde
 - ⁴⁾ Yoga in der Natur: Mitglieder 25,- €, Nicht-Mitglieder 35,- €
 - ⁵⁾ Karma-Yoga-Seminar: Mitglieder 40,- €, Nicht-Mitglieder 50,- €
- [1/2-Tages-Seminar: Mitglieder 35,- €, Nicht-Mitglieder 45,- €; Tages-Seminar: Mitglieder 70,- €, Nicht-Mitglieder 90,- €]

