



| 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 |
| Mittwoch: achtsamer Hatha-Yoga-Kurs | 05.04.,12.04.,19.04.,26.04.,10.05.,24.05.,31.05.,14.06.,21.06.,28.06.2023 | 18.00 | Elke Meyer Fortsetzung | . | 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?" | Beginn am 13.04.2023 (wöchentlich) | 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 Nürnberg e. V. in der Ottilienstraße 1 (3. Stock) statt.

Die Kurse umfassen jeweils ca. 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,- €]

