

YOGA VIDYA CENTER HAMBURG

YOGA VIDYA

2019

PROGRAMM
JANUAR - SEPTEMBER



Yoga Vidya Hamburg
Winterhuder Marktplatz 6-7
22299 Hamburg
hamburg@yoga-vidya.de
040 46 96 19 84

Das Yoga Vidya Center in Hamburg

Was ist Yoga?

Yoga ist ein seit Jahrtausenden erprobtes System, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Körperstellungen, Atemtechniken, Entspannung, Meditation, Gesang und gesunde Ernährung kennzeichnen das Yoga- Gesundheitskonzept. Durch Yoga-Körperstellungen (Asanas) gewinnst du an Flexibilität, Kraft und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe der Atemübungen (Pranayama) lernst du, deine Energien bewusst zu aktivieren, Entspannung führt dich an die Wurzeln deiner Kraft und Meditation schärft deinen Geist.

Der Einstieg

Bei deinem ersten Besuch im Center kannst du eine Probestunde machen. Yoga-Unerfahrene melden sich bitte für eine Terminabsprache. Yoga-Erfahrene können ohne Voranmeldung in die offenen Stunden kommen. Siehe Stundenplan letzte Seite. Probestunde zum Preis von 8 €, erm. 6 €.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und zwei Stunden vorher nichts essen. Anschließend ist der Besuch eines Kurses empfehlenswert, in dem du eine systematische Einführung erhältst. Für einen solchen Kurs ist eine Anmeldung erforderlich.

Veröffentlichung der Broschüre Dezember 2018. Änderungen vorbehalten. Für aktuelle Informationen schaue auf unsere Webseite www.yoga-vidya.de/hamburg und abonniere den ca. monatlichen Newsletter per E-Mail

Swami Sivananda



Indischer Arzt, lebte von 1887–1963, einer der großen Yoga-meister des 20. Jahrhunderts. Er lehrte einen integralen Yoga und ist die inspirierende Kraft hinter unseren Centern.

Sein Leitspruch:

*„Diene, liebe, gib, reinige dich,
meditiere, verwirkliche.“*

Dein Yoga Vidya Center

Das Center in Hamburg Winterhude gehört zum Yoga Vidya e.V., einem gemeinnützigen Verein zur Verbreitung des klassischen Yoga. Neben den Hamburger Centern gehören weitere ca. 80 Stadtcenter und vier Seminarhäuser in Bad Meinberg, Oberlahr/ Westerwald, Maria Rain/ Allgäu und in Horumersiel/Nordsee dazu. Im Center in Hamburg Winterhude bieten wir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren wunderschönen Räumlichkeiten zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden. Ein Besuch lohnt sich!



Leiterin des Centers Winterhude

Narayani Katja Kedenburg



Erfahrene Yogalehrerin (BYV) und Ausbildungsleiterin, Yoga Vidya Acharya, Meditationskursleiterin, Sportwissenschaftlerin BA, Sporttherapeutin, Spirituelle Lebensberaterin, Entspannungskursleiterin, psychologische Yogatherapeutin i. A. (BYAT) und Yogatherapeutin i.A.

"Ich wünsche dir im Center eine wundervolle Zeit und durch Entspannung und Bewusstwerdung eine gute Entfaltung deiner Persönlichkeit."

Das Center bleibt geschlossen

22.12.2018 - 02.01.2019 Weihnachten

19.04. - 22.04. Ostern

01.05. Tag der Arbeit

30.05. - 02.06. Christi Himmelfahrt

09.06. - 10.06. Pfingsten



Tag der Offenen Tür

Sonntag, 6. Januar 2019

- 14:00 Uhr Begrüßung
- 14:30 Uhr Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr Info zur Yogalehrerausbildung 2019
- 16:00 Uhr Yogastunden
- 17:45 Uhr Einführung in Meditation
- 18:30 Uhr Veganes Buffet und gemütliches Beisammensein

Tag der Offenen Tür

Sonntag, 29. September 2019

- 14:00 Uhr Begrüßung
- 14:30 Uhr Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr Info zur Yogalehrerausbildung 2020
- 16:00 Uhr Yogastunden
- 17:45 Uhr Einführung in Meditation
- 18:30 Uhr Veganes Buffet und gemütliches Beisammensein

Yoga-Kurse

Infos zu den Kursen

Die Hatha Yoga Kurse umfassen 8 Termine à 90 Minuten.

Für alle Kurse ist eine Voranmeldung erforderlich. Bezahlung spätestens am ersten Kurstag. Versäumte Stunden kannst du parallel im gleichen Kurs an einem anderen Tag nachholen oder bis 21 Tage nach dem Kurs im neuen Kurs oder in den offenen Yogastunden.

Bitte bequeme Kleidung und ein eigenes Handtuch mitbringen. Ab etwa zwei Stunden vor der Yogastunde nicht mehr essen. Matten, Kissen und Decken sind vorhanden, du kannst aber auch gerne deine eigene Matte mitbringen.

Die Kurse Yoga I, Yoga II sowie Rückenyoگا werden von den Krankenkassen gefördert.



Yoga I – Anfängerkurse

Dieser Kurs hilft dir, zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Systematische, gründliche Einführung ins Yoga. Einfache Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

Wir empfehlen, nach dem Kurs direkt mit Yoga II (Aufbaukurs) weiterzumachen, da beide Kurse eine Einheit bilden. Meist schließt sich ein Aufbaukurs am gleichen Wochentag nahtlos an.

Montag	26.11.–28.01. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	09.01.–27.02. 18:15–19:45 Uhr
Freitag	18.01.–08.03. 19:00–20:30 Uhr
Montag	04.02.–25.03. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	06.03.–24.04. 18:15–19:45 Uhr
Montag	01.04.–27.05. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	08.05.–26.06. 18:15–19:45 Uhr
Montag	03.06.–29.07. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	03.07.–21.08. 18:15–19:45 Uhr
Montag	05.08.–23.09. 18:15–19:45 Uhr
Freitag	09.08.–27.09. 19:00–20:30 Uhr
Mittwoch	28.08.–16.10. 18:15–19:45 Uhr

108 €, ermäßigt 99 €



Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten



Yoga II – Aufbaukurse

Vertiefe deine Yogaerfahrung. Wir bauen die Grundstellungen aus, werden genauer, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken und erlernen die Aufladeübungen. Wir besprechen Entspannung und positives Denken. Einführung in die Meditation.

Montag	26.11.–28.01. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	09.01.–27.02. 18:15–19:45 Uhr
Montag	04.02.–25.03. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	06.03.–24.04. 18:15–19:45 Uhr
Montag	01.04.–27.05. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	08.05.–26.06. 18:15–19:45 Uhr
Montag	03.06.–29.07. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	03.07.–21.08. 18:15–19:45 Uhr
Montag	05.08.–23.09. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	28.08.–16.10. 18:15–19:45 Uhr

98 €, ermäßigt 89 €

Yoga III – Mittelstufe

Du hast die Grundstellungen erlernt und praktizierst Yoga bereits seit einiger Zeit. In diesem Kurs lernst du verschiedene Variationen kennen, die deine Yogastunde abwechslungsreicher gestalten. Die Stellungen werden länger gehalten und die Atemübungen ausgebaut.

Montag	26.11.–28.01. 20:00–21:30 Uhr
Montag	01.04.–27.05. 20:00–21:30 Uhr
Montag	05.08.–23.09. 20:00–21:30 Uhr

88 €, ermäßigt 79 €

Yoga IV

Intensiviere deine Yoga-Praxis durch Affirmationen und Mediation. Tauche tiefer ein ins Hatha Yoga und nutze die geistigen Wirkungen der Asanas.

Montag	04.02.–25.03. 20:00–21:30 Uhr
Montag	03.06.–29.07. 20:00–21:30 Uhr

88 €, ermäßigt 79 €



Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten

Spezielle Kurse

Yin Yoga



Yin Yoga ist eine Praxis, bei der Asanas, vor allem für Knie, Hüften, Schultern und Rücken, längere

Zeit anstrengungslos gehalten werden. Die die Muskeln und Organe umhüllenden Faszien, das sogenannte Bindegewebe, bekommt dadurch einen Impuls sich zu längen. Die Beweglichkeit in den Gelenken wird erhöht. Yin Yoga führt auch zu tiefer geistiger Entspannung.

Mit Narayani und Astrid

Mittwoch 16.01.–06.03. 20:00–21:30 Uhr
Mittwoch 27.03.–22.05. 20:00–21:30 Uhr
Mittwoch 07.08.–02.10. 20:00–21:30 Uhr
(nicht am 11.09.)

108 €, ermäßigt 99 €



Yoga für den Rücken

Übungen zur Stärkung deines Rückens und der Wirbelsäule sowie zur Überwindung von Haltings- und Rückenbeschwerden. Muskelverspannungen können durch spezielle Yogastellungen abgebaut werden.

Mit Narayani

Montag 14.01.–04.03. 20:00–21:30 Uhr
Montag 11.03.–06.05. 20:00–21:30 Uhr
Montag 13.05.–08.07. 20:00–21:30 Uhr
Montag 12.08.–30.09. 20:00–21:30 Uhr

98 €, ermäßigt 89 €



Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten

Grundkurs Meditation

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Du erlernst in diesem Kurs grundlegende Meditationstechniken, um Positivität, Ruhe und Klarheit zu erfahren: Theorie und Praxis, ergänzt durch sanfte Atemübungen und Bewegungen.

Kamala Sharma, erfahrene Yogalehrerin (BYV) und Meditationskursleiterin

Freitag 29.03.–24.05. 19:00–20:30 Uhr
(8 Abende) 98 €, ermäßigt 89 €

Yogalehrer/in Ausbildung

Ausbildung zum/r Yogalehrer/-in
2 Jahre – ab Januar 2019



Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung. Zwei Jahre intensives Training in Theorie und Praxis des Yoga. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat. Yoga zu unterrichten, ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis eigener Yoga-praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Das erste Jahr ist eine systematische Schulung aller Aspekte deiner gesamten Persönlichkeit. Das zweite Jahr vertieft diese und beinhaltet auch das Studium der klassischen Yoga-Schriften sowie Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre.

Teilnahmevoraussetzung

Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und Interesse an Yoga-Philosophie



Narayani K. Kedenburg

Erfahrene Yogalehrerin (BYV) und Ausbildungsleiterin, Yoga Vidya Acharya, Meditationskursleiterin, spirituelle Lebensberaterin

„Yoga hat mein Leben entscheidend zum Positiven verändert und bereichert. Ich möchte Menschen inspirieren mit der transformierenden Kraft der Spiritualität in Kontakt zu sein und freue mich mein Wissen und meine Erfahrungen weiter zu geben.“

2019

Beginn: 29.01.2019
Dienstags 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine im Center
Sonntag 06.01.2019 14:30 Uhr
Sonntag, 20.01.2019, 14:30 Uhr

Weitere Informationen auf der Webseite
www.yoga-vidya.de/hamburg
Bitte überprüfe dort die Termine auf aktuelle Änderungen

Workshops

Yoga für die Stimme



Die Stimme ist der Spiegel unserer Seele!

Unsere Stimme ist ein sehr wertvolles Instrument, mit dem wir in Kontakt zu anderen treten und widerspiegelt wie es uns geht. Sie

ist Teil unserer Gesundheit. Möchtest du deine Stimme näher kennenlernen oder hast du das Gefühl deine Stimme ist manchmal heiser? Oder das Sprechen wird irgendwann anstrengend?

In dem dreistündigen Workshop widmen wir uns ganz deiner Stimme und ihrem Wohlergehen. Wir kombinieren Yoga-Übungen mit Übungen aus der Stimmtherapie. Es wird Raum für alle Fragen rund um das Thema Stimme gegeben. Praktische Übungen verhelfen dir zu einer klangvollen, tragfähigen und entspannten Stimme im Alltag.

Sara Tomlein

Studierte Logopädin & Yogalehrerin

Sonntag 20. Januar, 10:00 – 13:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Familienyoga – Ein Workshop mit Yoga für die ganze Familie



Familienyoga bietet Eltern und Kinder gemeinsam eine Gelegenheit auf spielerische Weise Yoga zu entdecken, sich aktiv zu bewegen, zusammen Spaß zu haben, sich nah zu sein und zur Ruhe zu kommen.



Es erwartet euch eine bunte Mischung von Körper- und Atemübungen, Bewegungsspielen, Partner-Übungen, Fantasiereisen, Aufmerksamkeitsspiele, Entspannungssequenzen und vieles mehr.

Für die Teilnahme benötigt ihr keine Vorkenntnisse, der Workshop ist sowohl für Yoga-Anfänger geeignet, wie auch für Yoga Erfahrene!

Der Workshop ist auf 10 Teilnehmer-Paare begrenzt. Am besten gleich anmelden und zusammen viel Spass haben!

Kamala Sharma

Yogalehrerin (BYV) für Erwachsene und Kinder, ausgebildet in Klang-Yoga, Mentaltraining, Meditation, NLP und Quantenheilung

Sonntag 10. Februar, 11:00 – 13:00 Uhr

1 Kind und 1 Erwachsener 25 €

Yoga für die Füße



Sie sind so weit weg von uns, dass wir ihnen oft nur wenig Aufmerksamkeit schenken. Und das, obwohl sie uns ein Leben lang tragen und fundamentaler Begleiter sind. So selbstverständlich, dass es umso irritierender ist, wenn sie sich plötzlich bemerkbar machen.



Wenn unsere Basis, die Füße, gut geerdet ist, können Körper und Seele wunderbar darauf aufbauen. In diesem Workshop werden wir unseren Füßen wieder echten Kontakt zum Boden ermöglichen. Wir werden unsere Standfestigkeit schulen, die Fußmuskulatur und -gelenke stärken, dehnen und mit einer Massage verwöhnen, die verschiedenen Beschwerden in Füßen und Beinen entgegenwirkt. Du erlernst Übungen, die du leicht und unbemerkt in den Alltag integrieren kannst. Weitere Inhalte des Workshops werden unter anderem Achillessehne, Senk- und Spreizfuß sein und die Frage, warum Kopfschmerzen vielleicht etwas mit den Füßen zu tun haben können.

Mache dich und deine Füße glücklich!

Der Workshop ist für Menschen mit und ohne Yogaerfahrung geeignet.

Claudia Summ
Yogalehrerin

Sonntag 24. Februar, 10:00 – 13:00 Uhr
40 €, ermäßigt 35 €

Die ethische Basis des Yoga fühlen: Aufstellungen zu Yamas und Niyamas



Aufstellungen zu Forschungsfragen oder Lehrinhalten, so wird lernen durch sehen, fühlen und erleben möglich und kann anders und tiefer verankert werden.

An diesem Nachmittag geht es um die Grundwerte des Yoga, die Orientierung geben zum Umgang mit anderen und sich selbst. Ahimsa, die All-Liebe oder Gewaltfreiheit, ist im Yoga der höchste Wert. Werte sind die Basis allen Handelns, oder können es sein, wenn Ängste und andere Hindernisse transformiert werden. Fragen, die behandelt werden können sind zum Beispiel: Was brauche ich / die Menschheit / eine bestimmte Gruppe oder Organisation um Ahimsa / Satya / all die anderen Werte mehr leben zu können? Wie ist mein Verhältnis zur Disziplin (Tapas) / Zufriedenheit (Santosa) / ...?

Wir werden je nach Länge der Aufstellungen 2-4 Prozesse an diesem Nachmittag erleben.

Den Abschluss bildet eine halbstündige Tiefenentspannung mit Yoga Nidra.

Für die Teilnahme benötigen ihr keine Vorkenntnisse, der Workshop ist sowohl für Yoga-Anfänger geeignet, wie auch für Yoga Erfahrene!

Nilufar Dipa Zand
Hebamme, Yogalehrerin nach Yoga Vidya, und Wegbegleiterin der neuen Zeit (Familien- und Organisationsaufstellerin)

Samstag 16. März, 14:00 – 18:00 Uhr
40 €, ermäßigt 35 €



Guru Puja mit Sitaram

Die Ausführung von Puja ist eine Angelegenheit des Herzens. In den einzelnen Schritten der Puja kann jeder sehr leicht eine Öffnung dem Göttlichen gegenüber erfahren. Bei der Rezitation vedischer Mantras kann sehr viel Energie spürbar werden. Das Darbringen von Rosenblüten, Milch, Räucherwerk, Licht, Speise etc. bezieht unsere sinnliche und emotionale Seite mit ein. Die Beteiligung an dem Ritual macht uns einpunktig und konzentriert, verhilft schließlich zu tiefer Meditation.

Sitaram wird die Puja so leiten und erklären, wie sie zuvor jahrelang bei Yoga Vidya von Shri Karthikeyan, einem direkten Schüler Swami Sivanandas, ausgeführt wurde.



Sitaram

Sein enger Bezug zu Mantras und Ritualen entstand während zahlreicher Indienaufenthalte und durch die Begegnung mit Shri Karthikeyan, einem direkten

Schüler Swami Sivanandas. Sitaram leitet die jährliche Yoga Vidya – Reise nach Rishikesh und erhält in Indien auch Unterricht in der Rezitation vedischer Mantras sowie der Durchführung von Puja und Feuerritualen

Donnerstag 28. März, 18:30 – ca. 21:30 Uhr

Auf Spendenbasis



Vinyasa Flow



Vinyasa Flow ist eine dynamische Yogaform, bei der Atmung und Bewegung miteinander synchronisiert werden. Eine Asana (Yogahaltung) gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über. So entstehen fließende, harmonische Übungsabfolgen synchron mit jeder Ein- und Ausatmung.

Der Schwerpunkt liegt auf einer korrekten Ausrichtung der Asanas unter Einbezug der Bandhas und der Konzentration auf den Atem, der als Anker dient, um präsent im Hier und Jetzt zu bleiben. Ziel ist es, Entspannung in der Bewe-

gung zu spüren. Abgerundet wird der Workshop mit einleitenden Atemübungen (Pranayama) und einer abschließenden Meditation.

Vinyasa Flow richtet sich an Yogaübende, die mit der Yoga Vidya Grundreihe vertraut sind und/oder Erfahrung im Hatha Yoga haben. Vorkenntnisse im Vinyasa Yoga sind nicht nötig. Geübt wird barfuß und in bequemer Kleidung.

Swantje Fiedler

Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin (BYVG), M.A. Kulturwissenschaften

Sonntag 31. März, 10:00 – 13:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €



»Kundalini-Yoga-Sutra«



In diesem Workshop aktivierst du deine Lebensenergie und bekommst einen Leitfaden für die klassischen Energie-Techniken des Kundalini-Yoga. Übed, die auf das Bewusstsein des heutigen Menschen abgestimmten klassischen Kundalini-Yoga-Techniken, gehen wir auf Details in der Ausführung ein und strukturieren unsere Praxis zu einem Leitfaden, der seine Wirkung durch seine klare Abfolge und Wiederholbarkeit entfaltet.

Mit diesem Workshop kannst Du Dein Bewusstsein erweitern und deine Bewusstseinsentwicklung beschleunigen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Empfehlenswert auch für Auszubildende und Weitergebende!

Erkan Batmaz

Yoga- und Meditations-Lehrer. Als Praxisleitfäden zur Erweiterung des Bewusstseins hat er das Rököl Yoga, die Kausalmassage, die Kundalini Yoga Sutra und die Yoga Sutra Meditation entwickelt. Er praktiziert und unterrichtet den Integralen Yoga und ist bestrebt, auf dem Weg zur Bewusstwerdung keine »blinden Flecken« zu hinterlassen

Samstag 13 April, 10:00 – 13:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

»Yoga-Sutra-Meditation«

Die Yoga-Sutra-Meditation ist ein authentischer Leitfaden der Erkenntnis, der über unmittelbare nachvollziehbare und anwendbare Stufen zu einer Erweiterung der Selbstwahrnehmung und somit des Bewusstseins führt. Die Yoga-Sutra-Meditation ermöglicht den Übenden, die ihnen gerade höchstmögliche Bewusstheit erfahren zu lassen. Die Wirkungen sind unmittelbar alltags-tauglich und werden auf persönlicher und sozialer Ebene erfahrbar.

Das Ziel des Workshops besteht in der Erlangung der sogenannten »Inneren Ruhe«. Damit bekommen die Übenden den Zugang zu dem intuitiven Raum, aus dem die Geschehnisse und ihre Zusammenhänge beobachtbar und erkennbar werden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Empfehlenswert auch für Auszubildende und Weitergebende!

Erkan Batmaz, siehe links

Samstag 13 April, 14:30 – 17:30 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Beide Workshops mit Erkan zusammen

70 €, ermäßigt 60 €

Events

Satsang

Samstags oder Sonntags

Satsang ist kostenlos

Vorab gibt es meist eine Yogastunde.

Sonntag, 20.01.2019

16:00 bis 17:30 Uhr Yogastunde

17:45 bis 19:00 Uhr Satsang

Samstag, 16.02.2019

16:45 bis 18:00 Uhr Satsang

Samstag, 6.04.2019

16:45 bis 18:00 Uhr Satsang, danach Konzert



Anschluss Konzert mit „Sat Chit Ananda Express“

Der Schnellzug zur Glückseligkeit spielt Mantras und Kirtans zum Lauschen, Mitsingen und Tanzen. Mehrstimmiger Gesang begleitet durch Harmonium, Gitarre und indischen Tablas, lassen euch das Gestern und Morgen vergessen und eure Herzen öffnen. Wir bitten um eine Geldspende für die Künstler am Ende der Veranstaltung.

Wir freuen uns auf euch!

Weitere Termine findest du auf unserer Homepage oder auf Facebook:

www.facebook.com/yoga.hamburg

Yogatherapie

Yogatherapie / psychologische Yogatherapie oder Spirituelle Lebensberatung



Yogatherapie ist die Anwendung von Yogatechniken bei konkreten Beschwerden. Aufbauend auf ein ausführliches Einzelgespräch leitet Dich der Yogatherapeut mit diesen speziellen Übungen an. Diese aktivieren Deine Selbstheilungskräfte.

Psychologische Yogatherapie oder Spirituelle Lebensberatung unterstützen dich z.B. bei:

- innere und äußere Situationen klarer zu erkennen
- neue Ziele und Lösungen zu finden
- in Umbruchsphasen
- in Konfliktsituationen
- bei der Sinnsuche
- in Lebenskrisen

Narayani Kedenburg

Erfahrene Yogalehrerin (BYV) und Ausbilderin, Yoga Vidya Acharya, Meditationskursleiterin, Spirituelle Lebensberaterin, psychologische Yogatherapeutin i. A.(BYAT) und Yogatherapeutin i.A.

60 Min.-Sitzung: 45 €

90 Min.-Sitzung: 60 €

Termin-Vereinbarung

hamburg@yoga-vidya.de / (040) 46 96 19 84

Anschrift

Yoga Vidya Hamburg–Winterhude
Winterhuder Marktplatz 6–7
22299 Hamburg

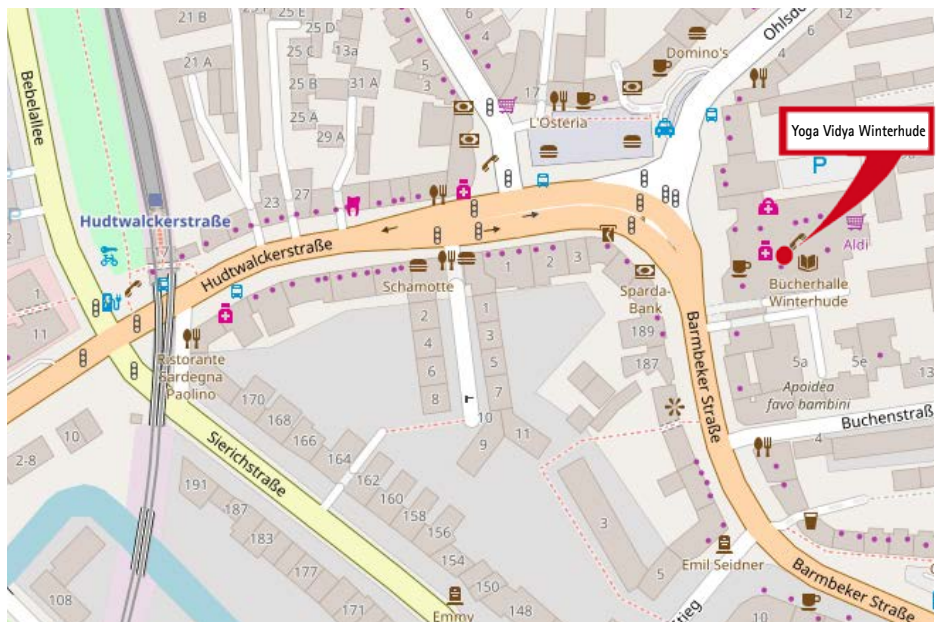
Telefon (040) 46 96 19 84
E-Mail hamburg@yoga-vidya.de
Web www.yoga-vidya.de/center/hamburg
Facebook www.facebook.com/yoga.hamburg

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse AG
IBAN DE21200505501207123041
BIC HASPDEHHXXX

Anfahrt

Wir sind direkt im Einkaufszentrum „FORUM WINTERHUDE“ in verkehrsgünstiger Lage. 3–4 Gehminuten von der U-Bahn Haltestelle Hudtwalckerstrasse entfernt. Der Halt der Buslinien 20, 25, 118 und 109 befindet sich direkt vor dem Gebäude.



© OpenStreetMap–Mitwirkende

Preisübersicht & Offene Stunden

	normal	ermäßigt
Einzelne Stunde	13 €	10 €
Probestunde	8 €	6 €
Zehnerkarte	98 €	89 €
Jahres-ABO	430 €	400 €
Abo in monatl. Raten	41 €	39 €
Privatstunde 60 Min.-Sitzung	45 €	
90 Min.-Sitzung	60 €	

Das Jahres-ABO beinhaltet

- Teilnahme an allen offenen Yogastunden
- 1x 8-Wochen-Kurs deiner Wahl
- Ermäßigung zu den Kursen und Workshops

Wir öffnen 30 Min. vor Beginn der Yogastunde. Yoga-Kurse, -Stunden und Workshops siehe Stundenplan, Broschüre oder Internet oder rufe uns einfach an.

Probestunde ohne Voranmeldung möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/ Sonntag
		10:00 A/M			
					16:00 A/M/F *
	18:30 M/F		18:15 M/F	19:00 A/M/F	17:45 Satsang *
20:00 M					

A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene

Satsang bestehend aus Meditation, Mantra-Singen, Ritual, kostenlos

* Termine für Yogastunde und Satsang am Samstag oder Sonntag findest du auf unserer Homepage.

Findet ca. einmal im Monat statt.