

YOGA VIDYA CENTER HAMBURG

# YOGA VIDYA

PROGRAMM  
JANUAR - AUGUST

2020



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

# Das Yoga Vidya Center in Hamburg

## Einfach wohlfühlen mit 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 10 €, erm. 8 €.

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.

## Traditionell und modern

Yoga Vidya bietet dir spirituelles und alltagstaugliches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda. Bei uns findest du die große Vielfalt der integralen Yoga-Lehre, neue Ideen und aktuelle Trends.

## Dein Yoga Vidya Center

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. Achtsamkeit und eine friedvolle Gemeinschaft sind uns wichtig.

Ein Besuch lohnt sich!

Das Center in Hamburg Winterhude gehört zum Yoga Vidya e.V., einem gemeinnützigen Verein zur Verbreitung des klassischen Yoga. Neben dem Hamburger Center gehören weitere ca. 90 Stadtcenter und vier Seminarhäuser in Bad Meinberg, Oberlahr/ Westerwald, Maria Rain/ Allgäu und in Horumersiel/Nordsee dazu.



Veröffentlichung der Broschüre Dezember 2019. Änderungen vorbehalten. Für aktuelle Informationen schaue auf unsere Webseite [www.yoga-vidya.de/hamburg](http://www.yoga-vidya.de/hamburg) und abonniere den ca. monatlichen Newsletter per E-Mail

## 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 deine Persönlichkeit."*

### Satsang

Jeden Mittwochmorgen, 07:30 – 08:30 Uhr

**Samstag, 14.03. mit Maheshvara**

16:45 – 18:00 Uhr

**Samstag, 04.04. mit Narayani**

16:45 – 18:00 Uhr

**Wir freuen uns auf euch!**

Satsang auf Spendenbasis

**Aktuelle Termine findest du auf unserer**

**Homepage oder auf Facebook:**

[www.facebook.com/yoga.hamburg](http://www.facebook.com/yoga.hamburg)

**Das Center bleibt geschlossen**

10.04. – 13.04. Ostern

01.05. Tag der Arbeit

21.05. – 24.05. Christi Himmelfahrt

31.05. – 01.06. Pfingsten



# Yoga-Kurse

## Komm in deine Mitte

Entspanne dich mit unseren Hatha Yoga Kursen (8 Termine à 90 Minuten) und finde mehr zu dir selbst.

Für alle Kurse ist eine Voranmeldung erforderlich. Die Bezahlung erfolgt spätestens am ersten Kurs-tag. 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 mitbringen und etwa zwei Stunden vor der Yogastunde nicht essen. Matten, Kissen und Decken sind vorhanden, du kannst aber auch gerne dein eigenes Handtuch/ Matte mitbringen.

Die Kurse Yoga I, Yoga II sowie Rücken yoga werden als Hatha Yoga Kurse 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
- sanfte 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.

<b>Montag</b>	25.11.–27.01.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	15.01.–04.03.	18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	03.02.–23.03.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	11.03.–29.04.	18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	30.03.–25.05.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	06.05.–24.06.	18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	08.06.–27.07.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	01.07.–19.08.	18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	03.08.–21.09.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	26.08.–14.10.	18:15–19:45 Uhr

108 €, ermäßigt 99 €



Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten



## Yoga II – Aufbaukurse

Hier vertieft deine Yogaerfahrung. Wir bauen die Grundstellungen aus, werden genauer, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken, erlernen die Aufladeübungen und energetisierende Atemübungen. Wir besprechen Entspannung und positives Denken, sowie einführend die Meditation.

<b>Montag</b>	25.11.–27.01. 18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	15.01.–04.03. 18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	03.02.–23.03. 18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	11.03.–29.04. 18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	30.03.–25.05. 18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	05.05.–24.06. 18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	08.06.–27.07. 18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	01.07.–19.08. 18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	03.08.–21.09. 18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	26.08.–14.10. 18:15–19:45 Uhr

98 €, ermäßigt 89 €

## Yoga III – Mittelstufe

Du hast die Grundstellungen erlernt und praktiziert 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.

<b>Montag</b>	30.03.–25.05. 20:00–21:30 Uhr
<b>Montag</b>	03.08.–21.09. 20:00–21:30 Uhr

88 €, ermäßigt 79 €

## Yoga IV

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

<b>Montag</b>	03.02.–23.03. 20:00–21:30 Uhr
<b>Montag</b>	08.06.–27.07. 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, Hüfte und unteren Rücken, längere Zeit anstrengungslos gehalten werden. 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 Astrid

Mittwoch 08.01.–26.02. 20:00–21:30 Uhr  
Mittwoch 18.03.–06.05. 20:00–21:30 Uhr

108 €, ermäßigt 99 €

## Yoga für den Rücken

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

Mit Narayani

Montag 13.01.–02.03. 20:00–21:30 Uhr  
Montag 16.03.–11.05. 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.

Mit Kamala

Freitag 21.02.–17.04. 19:00–20:30 Uhr  
(nicht am 10.04.)

(8 Abende) 98 €, ermäßigt 89 €



# 2-Jahres- Yogalehrer/in Ausbildung

Deine Zeit für spirituelle Tiefe  
und Transformation



- Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung
- Erprobtes Unterrichtskonzept
- Mit Abschlussprüfung und anerkanntem Zertifikat.

Yoga zu unterrichten, ist eine erfüllende und verantwortungsvolle Aufgabe. Ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis, eigene Yogapaxis 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 Katja Kedenburg

### Ausbildungsleiterin der Morgengruppe

Leiterin des Hamburger Centers; Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYV), spirituelle Lebensberaterin (BYV)

## Maheshvara Alexander Schuppe

### Ausbildungsleiter der Abendgruppe

Yogalehrer (BYV), Heilpraktiker, Coach, langjähriger Ausbildungsleiter; Meditationskursleiter (BYVG), Spiritueller Lebensberater (BYVG), Achtsamkeitspraxis Lehrer (BYVG)

2020

Beginn: 23.01.2020

Donnerstags 10:00 – 13:30 Uhr /

Donnerstags 18:30 – 22:00 Uhr

### Info-Termine im Center

Sonntag 05.01.2020

Sonntag 19.01.2020

jeweils um 14:30 Uhr,  
anschließend Yogastunde um 16 Uhr

Weitere Informationen auf der Webseite

[www.yoga-vidya.de/hamburg](http://www.yoga-vidya.de/hamburg)

Bitte überprüfe dort die Termine auf aktuelle Änderungen



# Workshops

## Übersicht

10./11.01.	Dr. Claudia Möbius	TRE® - Auflösung von Spannungen durch neurogenes Zittern
26.01.	Claudia Summ	Yoga für die Füße
02.02	Sundari & Claudia	Yoga und Coaching - Dein Herzenswunsch
09.02.	Kamala	Familienyoga
23.02.	Astrid Doctor	Yin Yoga
24.03.	Sitaram Kube	Bhagavad Gita
29.03	Swantje Fiedler	Asana Flow
29.03.	Michèle Biben	Yoga und der Beckenboden
06./07.06.	Gaia Michael Zipf	Somatic Awareness



## TRE® – Auflösung von Spannungen durch neurogenes Zittern



TRE® ist eine neuartige, bereits gut erforschte und effektive (Selbsthilfe-) Methode, die dir helfen kann, alltäglichen Stress und traumatische Ereignisse loszulassen und dich wieder lebendig zu fühlen. TRE® nutzt einen körpereigenen Mechanismus, das sogenannte neurogene Zittern, um die im Körpergedächtnis und in der Seele/Psyche gespeicherten Anspannungen aufzulösen und so körperliche und seelische Entspannung herzustellen.

Sieben spezielle Körperübungen werden gemeinsam eingeübt und ausprobiert, sodass du sie zu Hause selbstständig anwenden kannst. So kannst du im Alltag wieder zu mehr Balance, Vitalität und innerer Mitte finden und dich und deinen Körper besser spüren.

### Mit Dr. Claudia Möbius

Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Berlin, TRE® -Provider, Mentorin und Lehrtherapeutin am Berliner Institut für tiefenpsychologische und existenzielle Psychotherapie, Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf®.

In Psychotherapie und Coaching begleitet Dr. Claudia Möbius u.a. mit Traumaheilarbeit und emotionaler Körperarbeit, Menschen darin ihre Potentiale zu entfalten. Ziel ist es zu mehr Authentizität, Lebendigkeit, Sinnhaftigkeit und innerer Freiheit zu gelangen.

**Freitag 10. Januar 17:00 – 20:00 Uhr und  
Samstag 11. Januar 10:00 – 17:00 Uhr  
(mit Mittagspause ca. 13 – 14:30)**

120 €, ermäßigt 110 €

## 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.

Mit Claudia Summ  
Yogalehrerin

**Sonntag 26. Januar 10:00 – 13:00 Uhr**  
40 €, ermäßigt 35 €

## Yoga und Coaching – Dein Herzenswunsch



Spürst du das? Da ist so ein Wunsch in deinem Herzen. Vielleicht kannst du noch gar nicht genau sagen, was

das ist. Vielleicht weißt du es genau, aber weißt nicht, wie du ihn erfüllen kannst. Vielleicht sind da aber auch ganz viele Wünsche und du fragst dich, welcher der Wichtigste ist. Wünsche sind gut. Sie zeigen uns, was uns wirklich wichtig ist im Leben. Und sie bringen uns voran. Aber auch die Unterscheidungskraft ist wichtig. Nicht jeder Wunsch muss auch erfüllt werden. In unserem Workshop gehen wir genau diesen Wünschen auf den Grund. Identifizieren den Wichtigsten dir und gehen erste Schritte zu seiner Erfüllung.

Mit Claudia Schnackenberg und  
Sundari Lena Kuhlmann

Jeder Mensch möchte glücklich sein. Die Meisten fragen sich, wie das dauerhaft geht. Auch Claudia und Sundari haben jede ihre eigene Lebensgeschichte mit glücklichen und weniger glücklichen Momenten darin. Sie glauben, dass jeder Mensch nur sein eigenes persönliches Glück finden kann, wenn er den Blick nach innen richtet. Claudia und Sundari möchten dich auf dem Weg zu deinem Glück begleiten. Durch eine Kombination aus Coaching und Yoga sind sie für den Menschen als Ganzes da. Wichtig ist Claudia und Sundari dabei immer, dass tiefes Verstehen und echte, bleibende Entwicklung entsteht. Denn eins ist sicher: Das Glück liegt nicht im Außen. Das Glück liegt in dir.

**Sonntag 02. Februar, 14:30 – 17:30 Uhr**  
40 €, ermäßigt 35 €

## Familienyoga – Ein Workshop mit Yoga für die ganze Familie



Familienyoga bietet Eltern und Kindern 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, Aufmerksamkeitsspielen, 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 8 Teilnehmer-Paare begrenzt. Am besten gleich anmelden und zusammen viel Spaß haben!

Mit Kamala Sharma

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

**Sonntag 09. Februar 11:00 – 13:00 Uhr**  
1 Kind und 1 Erwachsener 25 €



## Yin Yoga – Taoistische Traditionen und innere Ruhe



Im Yin Yoga hältst du die Asanas passiv über einen längeren Zeitraum. Dadurch hast du zum einen eine intensive Dehnung der tiefer liegenden Bindegewebsschichten. Zum anderen kannst du deine Lebensenergie, dein Qi, gleichmäßig zum Fließen bringen und Energieblockaden lösen. In diesem Workshop lernst du, wie die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) zum Yoga passt, was es mit dem Qi und den Meridianen (Energiekanäle im Körper) auf sich hat und wie dir dieses Wissen für deine Yoga-Praxis hilft. Außerdem kannst du durch die ruhige, meditative Praxis tiefer in deinen Körper hören und spüren, um so ein Gleichgewicht zum aktiven Alltag und zu aktiveren Yogastilen zu schaffen, ganz nach dem Motto:

*„Dein eigener Körper ist dein wichtigster  
Yogalehrer. Lerne, respektvoll mit ihm  
umzugehen und seinen Signalen zu lauschen.“*

Zitat von Stefanie Arend, Yin-Yoga-Lehrerin und Autorin

Der Workshop ist für alle Level geeignet.

Mit Astrid Doctor  
Yogalehrerin i.A. (BYV), Yin-Yogalehrerin

**Sonntag 23. Februar, 14:30 – 17:30 Uhr**  
40 €, ermäßigt 35 €

## Bhagavad Gita – Workshop mit Rezitation und Meditation



Die Bhagavad Gita gilt als der wichtigste Quellentext des Yoga. Auch westliche Indologen und deutschsprachige Persönlichkeiten wie Einstein, Hesse, Schopenhauer und Goethe äußerten sich in höchster Wertschätzung über die Gita, den „göttlichen Gesang“.

Ein Blick in die Mitte dieser Anleitung zu einem spirituellen Leben beantwortet in den Kapiteln 10, 11 und 12 z.B. folgende Fragen:

- Wie kann das Individuum Gott begreifen?
- Worin besteht die Transformation des Schülers Arjuna und seine Kosmische Vision, die ihm Shri Krishna gewährt?
- Wie wird Göttliches erfahrbar und was ist Hingabe?

⇒ Bitte Bh. Gita mit Transkription aller Verse und deutscher Übersetzung mitbringen (so weit möglich)

### Mit Sitaram Kube

Sitaram beschäftigt sich seit 20 Jahren mit der Bh. Gita, mit Sanskrit und indischer Philosophie. Er leitet bei Yoga Vidya Aus- und Weiterbildungen, z.B. Wochenenden und die 9-tägige Weiterbildung-Intensiv zur Gita.

**Dienstag 24. März, 18:30 – 22:00 Uhr**  
(halbe Stunde Pause zwischendrin)

Auf Spendenbasis





## Asana Flow



Asana Flow ist eine dynamische Form des Hatha-Yoga, bei der Atmung und Bewegung miteinander synchronisiert werden. Eine Asana (Yogahaltung) folgt

ohne Unterbrechung der nächsten, so dass fließende, harmonische Übungsabfolgen entstehen können.

Basis ist die Yoga Vidya Grundreihe anhand derer wir spielerisch einige Variationen und fortgeschrittene Asanas erforschen wollen, immer mit Konzentration auf den Atem, der als Anker dient, um präsent zu bleiben. Ziel ist es, Entspannung in der Bewegung zu spüren.

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

Asana Flow richtet sich an Yogaübende, die mit der Yoga Vidya Grundreihe vertraut sind und/oder Erfahrung im Hatha Yoga haben. Vorkenntnisse im Asana Flow sind nicht nötig.

Mit Swantje Fiedler

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

**Sonntag 31. März 2020 10:00 – 13:00 Uhr**

40 €, ermäßigt 35 €

## Yoga und der Beckenboden



Der Beckenboden mit seinen vielen Muskeln, ist für unsere Gesundheit unabdingbar. Er trägt unsere inneren Organe, sorgt für ein Gleichgewicht aus Stabilität und Loslassen, ermöglicht eine kräftige und zugleich bewegliche Körpermitte sowie eine insgesamt gesunde Körperhaltung. Auf energetischer Ebene zeigt sich ein gutes Beckenboden-Bewusstsein in guter Erdung, Kraft, Unbeschwertheit, mehr Lebenslust und Befreiung. Ein unausgeglichener Beckenboden hingegen, kann sich in einer Vielzahl an physischen und psychischen Beschwerden manifestieren. In diesem Workshop begeben wir uns auf eine inspirierende Entdeckungsreise, um ein umfassenderes Beckenbodenbewusstsein zu entwickeln und es in unsere Yogapraxis zu integrieren. Eine Einführung in die Anatomie, Übungen zur Wahrnehmung und zur gezielten Aktivierung und Entspannung sowie Anregungen, wie wir uns in einzelnen Asanas sinnvoll ausrichten können und was es mit dem Mula Bandha auf sich hat sind Teile des Workshops.

Workshop-Inhalte im Detail:

- Einführung in die Anatomie
- erspüren der einzelnen Schichten des Beckenbodens
- Techniken zu Aktivierung und Entspannung des Beckenbodens
- Beckenboden aus energetischer Sicht
- Yogastunde mit Schwerpunkt Beckenboden
- Abschlussmeditation

Mit Michèle Biben

Hatha Yoga-, Yin Yoga- und Flow Yoga-Lehrerin und angehende Heilpraktikerin

**Sonntag, 29. März, 14:00 – 18:00 Uhr**

40 €, ermäßigt 35 €

## Somatic Awareness im Satsang mit Gaia



Seit 1995 arbeitet Gaia Michael Zipf in vielen Ländern mit Menschen, deren besonderes Interesse der Heilung, Befreiung und dem spirituellen Erwachen gilt. Einfühlsam, humorvoll, einfach und klar eröffnet er dir die Präsenz, die Wahrheit, die Kostbarkeit des unmittelbaren Moments. Er lädt dazu ein, hinter das Gewohnte zu schauen und dadurch direkt Heilung zu erfahren. Völlig entspannt kann man mit ihm über seine ureigensten Anliegen sprechen. Anders als viele Lehrer der Nondualität bezieht Gaia zusätzlich auch die Erfahrungen des Körpers (somatisch) samt den Gefühlen und Emotionen in den Satsang mit ein. Dadurch kann jeder Mensch über das Nervensystem lernen, sich immer sicherer zu fühlen und somit immer tiefer zu entspannen. Das Genießen fällt immer leichter und man findet die Würde für sich selbst wieder.

**Samstag, 06. Juni und/oder**

**Sonntag, 07. Juni** jeweils von

**14:00 – 18:00 Uhr (mit Pause)**

40 €, ermäßigt 35 € pro Tag

(Tage sind einzeln buchbar)

- ! **Einzeltermine mit Gaia** für Samstag und
- ♦ **Sonntag Vormittag** bitte direkt mit Gaia rechtzeitig **vorab vereinbaren** unter:

gaia@gaia-satsang.com oder

0177 355 71 44

www.gaia-satsang.com



# Regeneration und Gesundheit

## Körperliche oder psychologische Yogatherapie und Spirituelle Lebensberatung

Ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Lebensstilkonzept hilft dir, deine Ressourcen mit Hilfe von Yoga zu stärken. Du lernst dabei deinen Körper und deinen Geist besser kennen und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

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

- innere und äußere Situationen klarer zu erkennen
- neue Ziele und Lösungen zu finden
- Umbruchphasen und Lebenskrisen zu bewältigen
- Konfliktsituationen zu lösen
- dein Leben sinnvoll auszurichten

### 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: 50 €**

**90 Min.-Sitzung: 70 €**

- ┃ Bei Mitgliedschaft im Yoga Vidya e.V.
- gelten weiterhin die Preise aus 2019

### Termin-Vereinbarung

[hamburg@yoga-vidya.de](mailto:hamburg@yoga-vidya.de) / (040) 46 96 19 84

# Anschrift

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

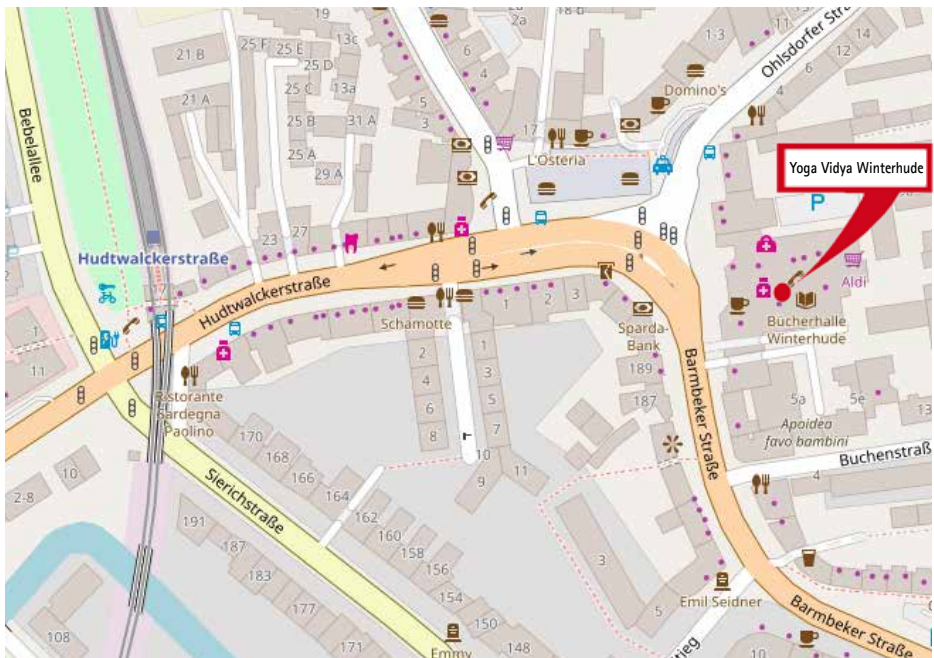
**Telefon** (040) 46 96 19 84  
**E-Mail** hamburg@yoga-vidya.de  
**Web** www.yoga-vidya.de/center/hamburg  
**Facebook** www.facebook.com/yoga.hamburg

## 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.



## Preisübersicht & Offene Stunden

	normal	ermäßigt
Einzelne Stunde *	14 €	11 €
Probestunde *	10 €	8 €
Zehnerkarte *	108 €	99 €
Jahres-ABO	430 €	400 €
Abo in monatl. Raten	41 €	39 €
Privatst. 60 Min.-Sitzung *	50 €	
90 Min.-Sitzung *	70 €	

Das Jahres-ABO ist nur mit einer Mitgliedschaft im Yoga Vidya e.V. möglich und 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.

! \* bei Mitgliedschaft im Yoga Vidya e.V. gelten weiterhin die Preise aus 2019

Probestunde ohne Voranmeldung möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/ Sonntag
		7:30 Satsang			
		10:00 A/M			Workshops/ Events *
					Yogastunde *
	18:30 M/F		18:15 M/F	19:00 A/M	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.