

YOGA VIDYA CENTER HAMBURG

YOGA VIDYA

2018

PROGRAMM
SEPTEMBER - JANUAR



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 Atemkontrolle (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 August 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



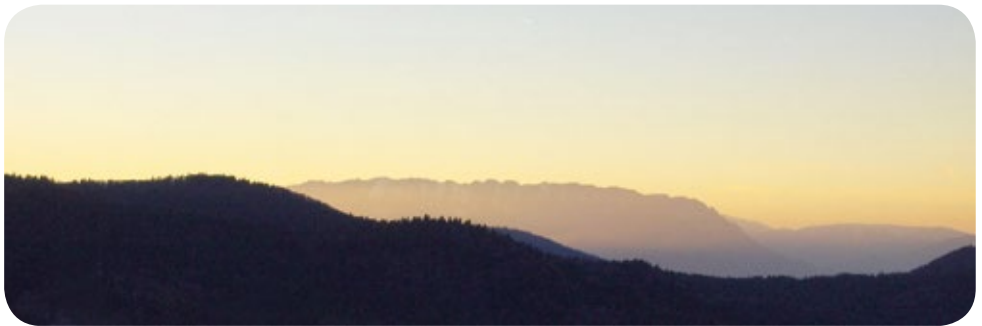
Erfahrene Yogalehrerin (BYV) und Ausbildungsleiterin, Yoga Vidya Acharya, Meditationskursleiterin, Sportwissenschaftlerin BA, Sporttherapeutin, Spirituelle Lebensberaterin, Entspannungskursleiterin, psychologische Yogatherapeutin i. A. (BYAT) und Yogatherapeutin i.A.

Das Center bleibt geschlossen

03.10.2018 Tag der deutschen Einheit

31.10.2018 Reformationstag

22.12.2018 - 2.01.2019 Weihnachten



Tag der Offenen Tür

Sonntag 14. Oktober 2018

- 14:00 Uhr Begrüßung
- 14:30 Uhr Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr Info zur Yogalehrerausbildung 2018
- 16:00 Uhr Yogastunden
- 17:45 Uhr Einführung in Meditation
- 18:30 Uhr Veganes Buffet und gemütliches Beisammensein

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 2018
- 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 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 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.

Mittwoch	22.08.–17.10. 18:15–19:45 Uhr
Freitag	24.08.–12.10. 19:00–20:30 Uhr
Montag	01.10.–19.11. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	24.10.–19.12. 18:15–19:45 Uhr
Montag	26.11.–28.01. 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.

Mittwoch	22.08.–17.10. 18:15–19:45 Uhr
Montag	01.10.–19.11. 18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	24.10.–19.12. 18:15–19:45 Uhr
Montag	26.11.–28.01. 18:15–19:45 Uhr

98 €, ermäßigt 89 €



Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten

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

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.

Montag 01.10.–19.11. 20:00–21:30 Uhr

88,- €, ermäßigt 79 €



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 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

Mittwoch 29.08.–24.10., 20:00–21:30 Uhr

Mittwoch 07.11.–09.01., 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 27.08.–15.10., 20:00–21:30 Uhr

Montag 22.10.–10.12., 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

Montag 19.10.–07.12., 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 Yogapraxis 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

2019

Beginn: 22.01.2019
Dienstags 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine im Center
Sonntag, 14.10.2018, 14:30 Uhr
Sonntag 02.12.2018 14:30 Uhr
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

6 Yogawege & Ich: Aufstellungen zum eigenen spirituellen Weg



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 deinen spirituellen Weg. Ein bisschen von allem hat Swami Sivananda empfohlen - hier hast du die Chance hinein zu spüren was dich vielleicht noch behindert auf deinen Wegen und es zu transformieren. Fragen, die behandelt werden können sind zum Beispiel:

Wie stehen Ich -Atman- Hatha Yoga- Kundalini- Jnana-Karma-Bhakti-Raja Yoga bei mir zueinander? Welcher Weg ist (gerade) für mich wichtig und hilfreich? 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 benötigt 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 25. August 2018 14:00 – 18:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Slow Down Yoga



Mit Slow Down Yoga gehst du einen Weg der bewussten Entschleunigung und Entspannung. Mit Hilfe von ausgesuchten Atem- und Körperübungen sowie Meditationen beruhigst du deinen Körper, deinen Geist und dein Energiesystem und balancierst dich aus. Du kommst auf ein „Tempo“, welches dir persönlich angemessen ist und dich wieder deine eigene Mitte finden lässt. Slow Down Yoga ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Premajyoti Edith Schumann

Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Gesundheitsberaterin (GGB), NLP-Practitioner, Tanztherapeutin, Meditations- und Entspannungskursleiterin, Fastenkursleiterin. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur und die therapeutische Unterstützung Ratsuchender. Letztlich hat sie sich auf Yin- und Slow Down Yoga spezialisiert

Samstag 1. September 2018 10:00 – 13:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €



Sati-Yoga mit Adinath Zöller



Sati-Yoga bezeichnet eine Übungsform des Hatha-Yogas, bei der der Fokus auf dem vergegenwärtigen des momentanen Augenblicks gelegt ist. In dieser besonderen Yogastunde wirst du durch den Wechsel von gezielt achtsamkeitsbezogenen Ansagen und Stille zum spüren und beobachten angeleitet. In dieser Achtsamkeit entsteht ein Raum der Transformation und Heilung.

Stefan Adinath Zöller

Yoga Lehrer, Yoga Lehrer-Ausbilder, Yoga-Personal-Trainer, Achtsamkeitspraxis-Lehrer, Erzieher

Sonntag 30. September 2018 10:00 – 13:00 Uhr
40 €, ermäßigt 35 €

Kinderyoga für Erwachsene

In diesem Workshop erlebst du ganz praktisch eine Yogastunde für Kinder. Du erhältst Inspiration für deine Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, deinen Schülern, Kindern, Schutzbefohlenen, etc. Auch wenn du selber kein Kinder-Yoga unterrichten möchtest, bist du eingeladen teil zu nehmen um wieder mit „deinem inneren Kind“ in Kontakt zu treten. Praxis und Spaß stehen im Vordergrund. Abgerundet von einer Gesprächsrunde über die Voraussetzungen von Kinder-Yoga und die Beantwortung individueller Fragen.

Stefan Adinath Zöller

Beschreibung siehe links

Sonntag 30. September 2018 14:30 – 17:30 Uhr
40 €, ermäßigt 35 €

Beide Workshops mit Adinath zusammen
70 €, ermäßigt 60 €



Asana intensiv



Du kannst drei Stunden intensiv praktizieren - davon mehr als zwei Stunden Asanas mit Schwerpunkt Rückbeugen. Ergänzt wird diese Praxis durch Pranayama und eine Tiefenentspannung. Auf spielerische Art und Weise nähert du dich auch neuen oder herausfordernden Stellungen an und kannst die Fähigkeiten deines Körpers entdecken. Fast nebenbei wird dein Körper wundervoll geschmeidig und kraftvoll. Die Praxis orientiert an den 84 Hauptasanas im Yoga Vidya Stil.

Narayani K. Kedenburg *Centerleiterin*

Sonntag 7. Oktober, 10:00 – 13:00 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €



Entspannen, innere Ruhe und Gelassenheit finden



Eine Zeit für dich zum Entspannen und Aufladen. Nutze Techniken der Tiefenentspannung und Progressive Muskelentspannung (PMR), um physische, mentale und emotionale Spannungen zu lösen, Konzentration und Gedächtnis zu verbessern und neue Energie zu gewinnen. Das Ergebnis ist neu erweckte Freude am Leben und an der Arbeit, innerer Frieden, Selbstvertrauen und Gelassenheit.

Lerne mehr über Entspannung und Stressbewältigung um verschiedene Übungen in kurzer Zeit auch in deinen Tag integrieren zu können.

Satyamitra R. Josef

Yogalehrer (BYV) und Entspannungskursleiter (BYVG) mit langjähriger Erfahrung in Yoga, Zen-Meditation, Qi-Gong, Reiki, Massage und im Advaita Vedanta.

Mit viel Achtsamkeit, Liebe und tiefer Kenntnis des ganzheitlichen spirituellen Erfahrungsweges begleitet er dich auf deinem Weg. Grundlage hierfür ist das sanfte Gewahrsein in den Übungen ohne geistige Anstrengung. So kannst du ganz entspannt dir Selbst und dem inneren Frieden begeben.

Sonntag 7. Oktober, 14:30 – 17:30 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Beide Workshops am 7. Oktober zusammen

55 €, ermäßigt 45 €

Kausalmassage



Mit diesem Workshop kannst Du das Bewusstsein für deinen Körper und für deine blockierten Emotionen fördern. Manche Menschen wohnen in ihren Körpern, wie in Schmerzgefängnissen. Bewegungen können aufgrund von körperlichen Verhärtungen und Schmerzen nicht vollständig oder kaum ausgeführt werden.

In diesem Workshop werden wir mit einfachen und jederzeit ausführbaren Selbst-Massage-Techniken alle Bereiche des Körpers ertasten, individuelle Blockaden finden und daran arbeiten, sie zu lösen. Dabei werden wir auch mit dem Bauchraum und dem Hals-, Nacken-, Kiefer- und Gesichtsbereich arbeiten. Auch werden wir unsere gesamte Haut im Körper- und Kopfbereich bearbeiten. Das wird zu einer spürbaren und sichtbaren Belebung der Haut führen und sie wieder zu einem fühlbaren Organ werden lassen.

Das Ziel der Praxis ist, den Körper wieder als Ganzes spürbar zu machen.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Empfehlenswert auch für Auszubildende und Weitergebende!

Erkan Batmaz

Yoga- und Meditations-Lehrer. Als Praxisleitfäden zur Erweiterung des Bewusstseins hat er das Räkel 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

Sonntag, 21. Oktober 2018 10:00 – 13:00 Uhr
40 €, ermäßigt 35 €

Räkel yoga

Beim Räkel-Yoga machen wir uns den natürlichen Räkel-Impuls zunutze und befreien unsere Körper anhand einer Übungsreihe mit kreativ-natürlichen Befreiungs-Bewegungen von Fuß bis Kopf von Verspannungen und Blockaden.

Die Ursachen für viele Spannungsschmerzen liegen in der unbewussten Verwendung des Körpers als Abwehrmechanismus: Bei unwillkommenen Emotionen beginnt sich der Körper an zu spannen, um Energieflüsse, die diese Emotionen transportieren, zu unterbrechen.

Die Übungen erweitern und vertiefen unser Räkel Verhalten und machen uns seiner lösenden und befreienden Funktion bewusst. Dabei erkennen wir eine Landkarte unserer individuellen Blockaden-Muster.

Die Bewegungen entsprechen dem natürlichen Verhalten des Menschen sind effektiv und für jeden geeignet.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Empfehlenswert auch für Auszubildende und Weitergebende!

Erkan Batmaz, *siehe links*

Sonntag, 21. Oktober 2018 14:30 – 17:30 Uhr
40 €, ermäßigt 35 €

Beide Workshops mit Erkan zusammen
70 €, ermäßigt 60 €

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 8 Teilnehmer-Paare begrenzt. Am besten gleich anmelden und zusammen viel Spaß haben!

Kamala Sharma, erfahrene Yogalehrerin

Samstag 27. Oktober 2018 11:00 – 13:00 Uhr

1 Kind und 1 Erwachsener 25 €



Flex and relax your hips Level 1 und 2



In diesem Seminar spürst und erlebst du das Öffnen deiner Hüften. Vorübungen zur Hüftöffnung für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene.

Variationen zur Dehnung und Öffnung von Beckenboden- und Beinmuskeln. Nach Sonnengebetsvariationen, geht es direkt an das Thema.

Atman Shanti Hoche

Yogalehrerin (BYV), praktiziert Hatha Yoga seit über 39 Jahren

Level 1

Du erlernst eine Faszienmassagetechnik, diese bereitet Dein Gewebe optimal auf die Praxis vor.

Es erwarten Dich hüftöffnende Sonnengebetsvariationen als optimale Vorbereitung für die Körperstellungen (Asanas). Die hüftöffnenden Asanas passt Atman Shanti an die Teilnehmenden an.

Level 1 sind einfache Yogaübungen, die auch für Yogalehrende interessant sind, welche lernen wollen, wie man das Thema Hüftöffnung achtsam angeht.

Korrektes Erklären und Üben der 3 Beckenbodenschlüsse (Mulabandha) lassen dich tief in das Thema Hüfte eintauchen.

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

Sonntag, 11. November 2018

10:00 – 13:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Aufstellungen zu „3 Körper und 5 Hüllen“



Level 2

Hier geht es mit viel Spaß weiter: Es werden fordernde Sonnengrußvariationen, die die tieferen Muskelschichten erreichen, praktiziert. Die Faszienmassagetechnik für dein Gewebe wird zur Vorbereitung vertieft.

Der Asanateil wird an die Teilnehmenden angepasst gestaltet, z.B.: Rad aus dem Stand, Königstaube, Spagat, Tänzer ...etc.

Beim Nachspüren setzt Du immer wieder die 3 verschiedenen Mulabandhas, mit sehr präzisen Ansagen, um auch hier die Sensibilisierung zu erweitern.

Sonntag, 11. November 2018

15:00 – 18:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Beide Workshops mit Atman Shanti zusammen

70 €, ermäßigt 60 €



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 das Konzept der drei Körper und fünf Hüllen. Das Verständnis dieses Konzeptes kann sehr hilfreich sein, die Beziehung zwischen Körper, Energie, Emotion, Psyche, Gedanke und Bewusstsein zu verstehen. Jenseits dieser drei Körper ist das Unsterbliche Selbst.

Fragen, die behandelt werden können sind zum Beispiel:

Ich –wahres Ich- Körperhülle- Pranahülle-Emotionshülle-Geisthülle-Wonnehülle

Wie fühlt sich gerade welche Hülle?

Was braucht es gerade für Harmonie?

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 benötigt 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 24. November 2018

14:00 – 18:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Events

Yogalehrer-Treffen

Für alle aktiven und angehenden Yogalehrer/innen unseres Centers. Zusammenkommen für gemeinsame Praxis, Erfahrungsaustausch und einen Theorieteil.

Sonntag 25.11.2018 14:30 Uhr

Satsang

Mit Meditation und Mantra-Singen
Sonntag 17:45 Uhr bis ca. 19 Uhr
Satsang ist kostenlos
Vorab gibt es eine Yogastunde von 16 - 17:30 Uhr

Aktuelle 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

Naryani 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

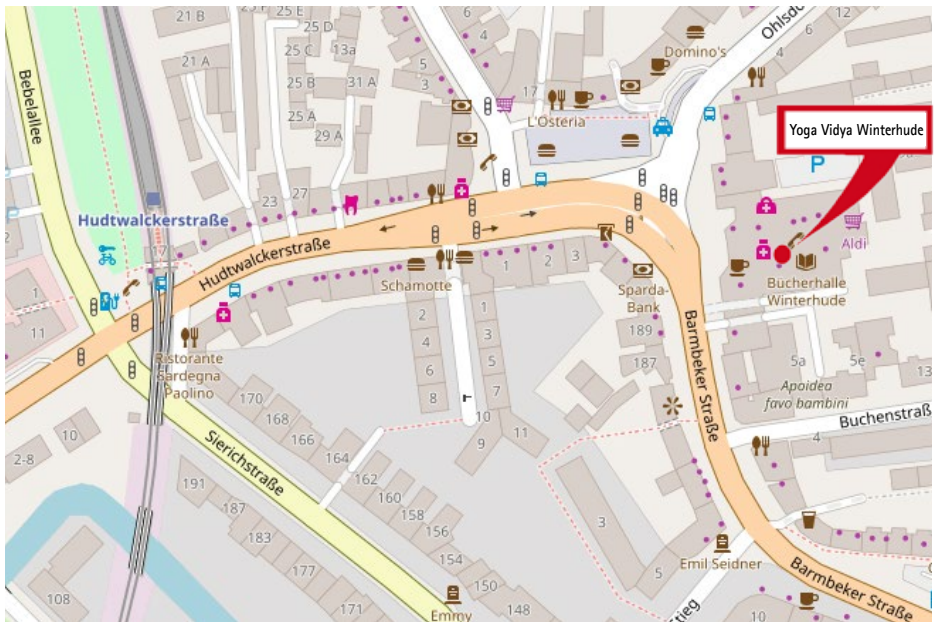
Yoga Vidya Hamburg–Winterhude
Winterhuder Marktplatz 6–7
22299 Hamburg

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	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 Sonntag findest du auf unserer Homepage