



DAS TEAM

STEPHAN MOSCHNER

leitet seit 13 Jahren mit Freude die Yogaschule und praktiziert seit über 20 Jahren Yoga. Zudem arbeitet er als Einzel- und Paartherapeut zu den Themen Partnerschaft und Sexualität im eigenen Hamburger Institut (hps.de).



CORINNA GONTRAM

ist Physio- und Kinder-Bobath-Therapeutin. Sie praktiziert Yoga seit mehr als 12 Jahren, ist Yogalehrerin (BYV) und lässt ihre Erfahrungen aus der physiotherapeutischen Körperarbeit in ihre Stunden einfließen.

IRIS KLATT

ist Yogalehrerin (BYV), Pilateslehrerin sowie Yogatherapeutin. Seit 12 Jahren unterrichtet sie achtsam, individuell und mit Herz und Humor alle Aspekte des Integralen Yoga.

MICHAEL KÖLLN

ist Yogalehrer (BDY) und leitet seit über 13 Jahren Yogakurse unter anderem in Firmen und Krankenkassen. Seine Art des Unterrichts ist präzise, einfühlbar, humorvoll, klar und alltagsbezogen.



YOGA bedeutet Einheit oder Harmonie von Körper, Geist und Seele. Beim Hatha Yoga entsteht Harmonie zwischen den männlichen und weiblichen Anteilen in uns, zwischen den rationalen und emotionalen Zuständen. Kognitive und intuitive Fähigkeiten können so gleichermaßen entwickelt werden.

Ein vorher nicht gekanntes Gefühl der Entspannung stellt sich ein, mehr Energie, Vitalität und geistige Klarheit. Dadurch erweist sich Yoga immer wieder als besonders wertvoll und heilsam.



Yoga in Barmbek | Inh. Stephan Moschner

KURSRÄUME:

Integralis Institut Hamburg
Stückenstr. 74 (Nähe U-Bahn Dehnhaiide)
22081 Hamburg

POSTANSCHRIFT:

Bornkampsweg 31D
22926 Ahrensburg

Tel.: 0 41 02 / 891 39 02

Email: info@yoga-in-barmbek.de

Internet: www.yoga-in-barmbek.de

Bankverbindung: GLS Bank

IBAN: DE33 4306 0967 2019 9387 00

BIC: GENO DE M1 GLS












KURSE SEMINARE

September 2017 - April 2018



WOCHENPLAN

MONTAG	
18:00 - 19:30 Uhr	YOGA I/II  Offener Kurs
20:00 - 21:30 Uhr	YOGA I  Anfängerkurs
DIENSTAG	
18:30 - 19:30 Uhr	MEDITATION  Offener Kurs
MITTWOCH	
10:30 - 12:00 Uhr	YOGA I  Anfängerkurs
18:00 - 19:30 Uhr	YOGA I  Anfängerkurs
20:00 - 21:30 Uhr	YOGA I/II  Offener Kurs
DONNERSTAG	
18:00 - 19:30 Uhr	YOGA II  Offener Kurs
20:00 - 21:30 Uhr	YOGA I  Anfängerkurs
FREITAG	
19:30 - 22:00 Uhr	YOGA UND MEDITATION  Workshops

BEWEGUNG **STILLE**
FREUDE **ENTSPANNUNG**
ENERGIE **HARMONIE**
LOSLASSEN **BALANCE**
DYNAMIK **MEDITATION**

ANFÄNGERKURSE – YOGA I

Einführung in Yoga und Meditation. Einfache Asanas (Yoga-Stellungen), bewusste Atemübungen, Entwicklung des Körpergefühls und verschiedene Entspannungstechniken.

HERBSTKURSE:

04.09.2017 - 06.11.2017 ■ Mo. 20:00 - 21:30 Uhr ■ Corinna
 06.09.2017 - 08.11.2017 ■ Mi. 18:00 - 19:30 Uhr ■ Iris
 20.09.2017 - 22.11.2017 ■ Mi. 10:30 - 12:00 Uhr ■ Iris
 19.10.2017 - 21.12.2017 ■ Do. 20:00 - 21:30 Uhr ■ Michael
 13.11.2017 - 29.01.2018 ■ Mo. 20:00 - 21:30 Uhr ■ Corinna
 15.11.2017 - 24.01.2018 ■ Mi. 18:00 - 19:30 Uhr ■ Iris
 Jeweils 10 Termine ■ 140,- € (ermäßigt 130,- €)

FRÜHLINGSKURSE:

04.01.2018 - 08.03.2018 ■ Do. 20:00 - 21:30 Uhr ■ Michael
 31.01.2018 - 04.04.2018 ■ Mi. 18:00 - 19:30 Uhr ■ Iris
 05.02.2018 - 16.04.2018 ■ Mo. 20:00 - 21:30 Uhr ■ Corinna
 Jeweils 10 Termine ■ 140,- € (ermäßigt 130,- €)

Anmeldung erforderlich.

OFFENE KURSE – YOGA I/II UND YOGA II

Angelernte Meditation verschiedener spiritueller Traditionen, der Sonnengruß (Surya Namaskar) und klassische Asanas. Bekannte Übungen werden ergänzt durch Variationen und das Erlernen neuer Asanas.

YOGA I/II – Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Yogaerfahrung haben, aber eher sanfter üben möchten.
 Montags 18:00 - 19:30 Uhr
 Mittwochs 20:00 - 21:30 Uhr

YOGA II – Dieser Kurs ist für diejenigen, die mehr gefördert werden möchten. Kraftvolle Übungen und intensive Dehnungen stehen im Mittelpunkt.
 Donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr

Ohne Anmeldung mit Einzel- und Zehnerkarten.

YOGA UND MEDITATION – WORKSHOPS

In regelmäßigen Abständen finden freitags Workshops unterschiedlicher Themen statt. Starke kraftvoll und entspannt ins Wochenende! Für Anfänger und Geübte.

06.10.2017 ■ Yoga und Meditation mit Iris Klatt
 03.11.2017 ■ Yoga und Klangmeditation mit Iris Klatt
 Jeweils freitags 19:30 - 22:00 Uhr ■ 28,- € (erm. 25,- €)

Anmeldung erforderlich.

YOGA NIDRA™ TIEFENENTSPANNUNG – SEMINAR

Die Einführung und praktische Unterweisung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. Eine Reise ins Unbewusste. Dieser Gastworkshop ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene ein Genuss!

Samstag, 11.11.2017 ■ 11:00 - 14:00 Uhr
 Ort: Seminarraum Ahrensburg, www.pentation.de
 Leitung: Jens Zimmer, Köln
 Einzeltermin ■ 38,- € (ermäßigt 35,- €)




Anmeldung erforderlich.



YOGASTUNDEN	NORMAL	ERMÄSSIGT
EINZELNE STUNDE	14,50 €	12,50 €
10ER-KARTE (3 MONATE GÜLTIG)	130,- €	120,- €
10ER-KARTE (6 MONATE GÜLTIG)	140,- €	130,- €
PROBESTUNDE	kostenfrei	

PREISE

Preise inkl. 19% MwSt.
 Ermäßigungen (für Schüler/Studierende, Auszubildende, Arbeitssuchende, Rentner etc.) gegen Vorlage eines gültigen Nachweises.

-  In allen Kursen gehen bewusstes Üben, Freude und Entwicklung des Körpergefühls vor Perfektion und Leistung.
- 
- 
- 



Im Rahmen der Prävention von Krankheiten erstatten die **gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80 Prozent** der Kosten.
 Weitere Informationen finden Sie auf unseren Internetseiten.