



## 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 Unterrichtens 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

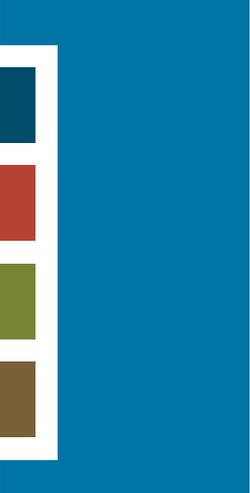
Email: [info@yoga-in-barmbek.de](mailto:info@yoga-in-barmbek.de)

Internet: [www.yoga-in-barmbek.de](http://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	<b>YOGA I/II</b>  Offener Kurs
20:00 - 21:30 Uhr	<b>YOGA I</b>  Anfängerkurs
DIENSTAG	
18:30 - 19:30 Uhr	<b>MEDITATION</b>  Offener Kurs
MITTWOCH	
10:30 - 12:00 Uhr	<b>YOGA I</b>  Anfängerkurs
18:00 - 19:30 Uhr	<b>YOGA I</b>  Anfängerkurs
20:00 - 21:30 Uhr	<b>YOGA I/II</b>  Offener Kurs
DONNERSTAG	
18:00 - 19:30 Uhr	<b>YOGA II</b>  Offener Kurs
20:00 - 21:30 Uhr	<b>YOGA I</b>  Anfängerkurs
FREITAG	
19:30 - 22:00 Uhr	<b>YOGA UND MEDITATION</b>  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.

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.

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

## PREISE