



Yoga in Barmbek | Inh. Stephan Moschner

**KURSRÄUME:**

Integralis Institut Hamburg  
Stückenstr. 74 (Nähe U-Bahn Dehnhaide)  
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: DE63 4306 0967 2019 9045 01

BIC: GENO DE M1 GLS

**KURSE  
SEMINARE  
2020**

2004 ... 2020  
**16  
JAHRE**  
YOGA IN BARMBEK

# 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



# PREISE

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.

Im Rahmen der Prävention von Krankheiten erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80 Prozent der Kosten.

Weitere Informationen finden Sie auf unseren Internetseiten: [www.yoga-in-barmbek.de](http://www.yoga-in-barmbek.de)



## ANFÄNGERKURSE - YOGA I

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

Alle zehn Wochen beginnen neue Anfängerkurse.

Jeweils 10 Termine • 140,- € (ermäßigt 130,- €)

Anmeldung erforderlich.

Termine und Anmeldung: [www.yoga-in-barmbek.de](http://www.yoga-in-barmbek.de)



## OFFENE KURSE - YOGA I/II UND YOGA II

Angeleitete Meditation verschiedener spiritueller Traditionen, der Sonnengruß und klassische Asanas. Bekannte Übungen werden ergänzt durch Variationen und das Erlernen neuer Asanas.

Ohne Anmeldung mit Einzel- und Zehnerkarten.



## YOGA UND MEDITATION - WORKSHOPS MIT IRIS KLATT

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

Jeweils freitags 19:30 - 22:00 Uhr • 35,- €

Anmeldung erforderlich.

Themen, Termine, Anmeldung: [www.yoga-in-barmbek.de](http://www.yoga-in-barmbek.de)



## YOGA NIDRA™ TIEFENENTSPANNUNG - WORKSHOP

Die Entspannungstechnik Yoga Nidra ermöglicht die Lösung physischer, emotionaler und mentaler Spannungen und vollkommene Entspannung. Für Anfänger und Fortgeschrittene ein Genuss!

Ort: Seminardom Ahrensburg, [www.pentaion.de](http://www.pentaion.de)

Leitung: Jens Zimmer, Köln

2 Termine jährlich, jeweils samstags 11:00 bis 14:00 Uhr • 42,- €

Termine und Anmeldung: [www.yoga-in-barmbek.de](http://www.yoga-in-barmbek.de)

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



Michael Kölln • Iris Klatt • Corinna Gontram • Stephan Moschner