



ANAND

zentrum für yoga und natürlich leben

KOMM' AUF DIE YOGA MATTE

Probe*
Stunde €10
Monat €44

#gesundheit #freude #entspannung

#auszeitvomalltag #schwangerschaft

#mamasmitbabies #weiblichkeit

ANAND zentrum | Gertigstraße 20 | 22303 Hamburg

Kontakt / Atma: 0178-147 29 39 | 040-22 60 65 52

Mail: post@das-anand.de | Web: das-anand.de

* Eine Probestunde oder ein Probemonat kann nur 1x pro Person genutzt werden.
Der Probemonat gilt ab dem Buchungstag für vier Wochen, in denen alle Kurse
unbegrenzt besucht werden können.

WILLKOMMEN IM ANAND

Das Anand ist ein Ort für dich: Kraft zu tanken, mit Freude und Lebendigkeit, Yoga zu machen. Wir bieten dir einen Ruhepunkt mitten im Herzen Winterhudes. Mit Blick auf Rosengarten am Kanal, laden wir dich ein: einzutauchen und auszuspannen.

KUNDALINI YOGA FÜR ALLE

Kundalini Yoga ist dynamisch, verbindet Atem und Bewegung, fördert Entspannung. Erhält Tiefe durch Meditation und verbindet so Körper, Geist und Seele. Lass dich ein, auf diese ganzheitliche Praxis und erlebe ihre feine, energetische Wirkung.

YIN YOGA FÜR ALLE

Yin Yoga ist ein eher passiver und entschleunigender Yogastil. Es geht darum, wirklich in die Asanas hineinzusinken. Auf diese Weise gelingt es, mit etwas Übung, die Spannungen in Körper, Geist und Seele loszulassen.

YOGA FÜR FRAUEN

Im Fokus stehen der Kontakt zur eigenen Weiblichkeit sowie die Stärkung der Selbstwahrnehmung in der Gesellschaft. Die Aufmerksamkeit wird gezielt auf die tiefen Muskelgruppen im Becken gerichtet, um die Lebenskraft und Kreativität zu steigern.

YOGA FÜR SCHWANGERE

Die Schwangerschaft ist eine einmalige Zeit. Konzentriere dich ganz auf dich und die Veränderungen in dir. Das Yoga unterstützt deinen Körper, stärkt deine Nerven, fördert Entspannung und verbindet dich mit deinem Baby.

YOGA FÜR MAMAS

Geburt und Hormone verändern deinen Körper vorübergehend stark. Mit Yoga baust du deinen Körper auf, stärkst Muskeln und Nerven. Besondere Aufmerksamkeit widmen wir dem Beckenboden und deiner Entspannung.

ANAND zentrum | Gertigstraße 20 | 22303 Hamburg
Kontakt / Atma: 0178-147 29 39 | 040-22 60 65 52
Mail: post@das-anand.de | Web: das-anand.de



Hier geht's zum Stundenplan



Gleich per Mail anmelden

PM für von-bis