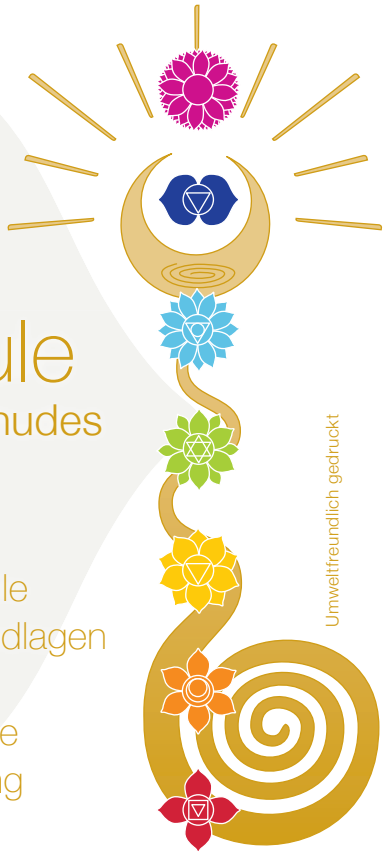




ANAND

zentrum für yoga und natürlich leben



Umweltfreundlich gedruckt

Yogaschule im Herzen Winterhudes

Gertigstraße 20, im 1. OG
mit weitem Gartenblick

- Kundalini Yoga für Alle
- Kundalini Yoga Grundlagen
- Yoga nur für Frauen
- Yoga für Schwangere
- Yoga zur Rückbildung

Komm einen Monat lang so oft du möchtest
zum Yoga und spüre was sich verändert.

Aktion: 30 Tage für 39 Euro*

Erfahre an Körper, Geist und Seele, wie die
regelmäßige Yoga Praxis auf dich wirkt.

*Diese Aktion gilt als Probemonat und ist 1x pro Person gültig.
Gilt nicht für Rückbildung. Einzelne Probestunde möglich.

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.

Kundalini Yoga Grundlagen

Für Yoga-Anfänger und zum Kennenlernen oder Auffrischen dieses Yoga-Stils. Wir stellen die wichtigsten Grundlagen fortlaufend in 10-wöchigem Turnus vor: Praxisnah mit Schwerpunkt Körpererfahrung. Einstieg ist ohne Anmeldung sofort möglich.

Yoga nur 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 zur Rückbildung

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.

Kontakt: 040-22 60 65 52 | post@das-anand.de | www.das-anand.de

KURSPLAN | mehr Informationen im Internet: www.das-anand.de

MO	10 SY	12 RY¹		18 KY^E	20 KY^G
DI	10 KY^E			18 SY	20 KY
MI	10 KY			18 KY	20 KY^F
DO	10 SY	12 RY¹		18 KY^G	20 KY^E
FR	10 KY	12 RY²		18 KY	
SA	(Workshops/Specials im Web)		17 KY		
SO	(Workshops/Specials im Web)		17 KY^E		

SY Schwangerschaft | **RY¹** Rückbildung mit Baby: offener Kurs (ab 8 Wochen)

RY² Rückbildung mit Baby: 10x nur mit Anmeldung (ab 6 Monaten)

KY^G Grundlagen | **KY** Kundalini Yoga für Alle | **KY^E** englisch | **KY^F** Frauen