

## Das Wichtigste auf einer Seite

### Kurszeiten

- Alle Yogakurse offen und fortlaufend, Anmeldung nicht erforderlich – Yoga-Neulingen empfehlen wir, die Probestunde im Grundlagenkurs zu machen
- Die Kurse dauern 90 Minuten und beginnen pünktlich. Späterer Einlass nicht möglich

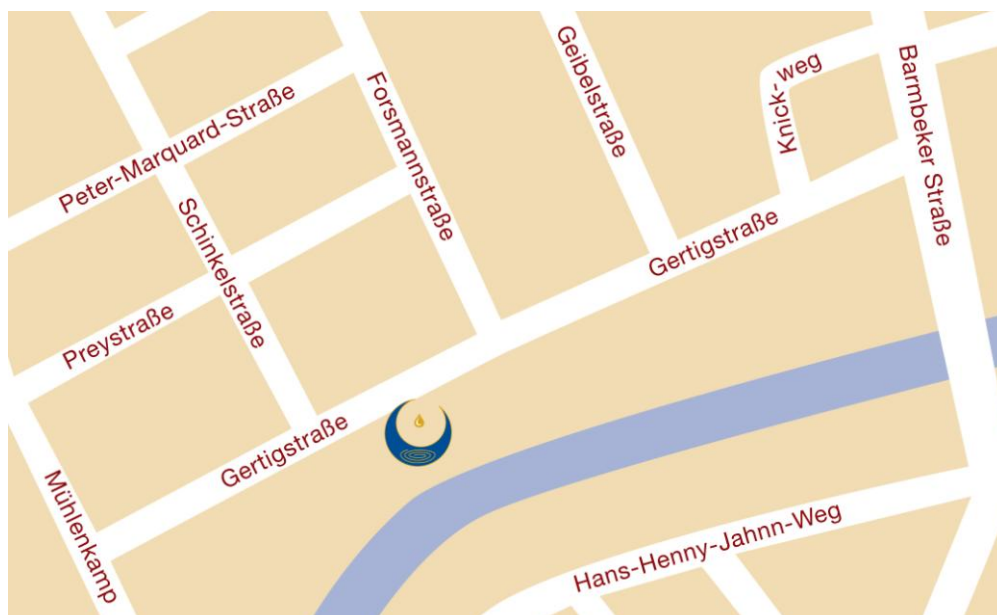
Mo	10:00 Schwangeren Yoga	12:00 RückbildungsYoga	18:00 Kundalini Yoga	20:00 Grundlagenkurs Kundalini Yoga
Di	10:00 Kundalini Yoga		18:00 Schwangeren Yoga	20:00 Kundalini Yoga
Mi	10:00 Kundalini Yoga		18:00 Kundalini Yoga	20:00 Kundalini Yoga für Frauen
Do	10:00 Schwangeren Yoga		18:00 Grundlagenkurs Kundalini Yoga	20:00 Kundalini Yoga
Fr	10:00 Kundalini Yoga für Frauen	12:00 Geschlossener Kurs Siehe Stundenplan	18:00 Kundalini Yoga	20:00 Specials S. Veranstaltungen
Sa	Workshops		17:00 Kundalini Yoga	
Sa	Workshops		17:00 Kundalini Yoga	

### Das erste Mal im Anand

- Probestunde Kundalini Yoga zu 10€ ohne Anmeldung möglich
- Für Probestunde in Schwangeren- und RückbildungsYoga-Kursen bitte per Mail anmelden
- Mitbringen: Lockere Bekleidung, dünnes Tuch als Auflage für die Yogamatte
- Vorbereitung: viel trinken, 2 Stunden vorher nichts/wenig essen

### Kontakt, Adresse und Anfahrt

Anand | Gertigstraße 20, 1. OG | 22303 Hamburg-Winterhude  
 Fon 040-22 60 65 52 / Mob 0178-147 29 39 / post@das-anand.de / www.das-anand.de



### Öffentliche Verkehrsmittel

**Metrobus 6 / Metrobus 25** bis Haltestelle „Gertigstraße“, von dort ca 3 Fußminuten die Gertigstraße hoch **U3-Borgweg**, dann **Metrobus 6** bis Haltestelle „Gertigstraße“

**U3-Sierichstraße / U1-Hudtwalkerstraße**, dann **Metrobus 25** (Richtung Burgstraße) bis Haltestelle „Gertigstraße“  
 Vom Hauptbahnhof: **Metrobus 6** (Richtung Borgweg) bis Haltestelle „Gertigstraße“

**Parkplatzsituation** ist schwierig. An der Barmbeker Str. gibt es Höhe Kampnagel ein öffent. Parkhaus, ca. 5 Fußmin.