



YOGA IM GOLDBEKHAUS

Friede beginnt damit, dass sich jeder von uns jeden Tag um seinen Körper und um seinen Geist kümmert.

Thich Nhat Hanh

YOGAKURSE – Präsenz & Online

Atma **Mi 18:00-19:30 Uhr**

Angela **Mi 20:00-21:30 Uhr**

Kartar **Do 18:15-19:45 Uhr***

*ab Dez: 18:00-19:30 Uhr

Ab 04. Oktober 2023, im Goldbekhaus – im hellen Seminarraum 1, mit Ausblick auf den Goldbekkanal.

LOCATION

Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Auf dem Goldbekhaus Gelände → weißes Gebäude → erste Tür links, unter der Uhr → Treppenhaus hoch in den 2. Stock → im Flur, erste Tür links.

Du kannst etwa 10 Minuten vor Kursbeginn ankommen.

Es befindet sich eine Garderobe direkt im Raum.

Matten sind vorhanden. Bei Bedarf bitte selber mitbringen:

Decken, Kissen, Getränke (verschließbar).



FRAUEN YOGA MIT ANGELA

Angela hat durch jahrelange Erfahrung und Weiterentwicklung zu einem eigenen weiblichen, intuitiven Yogastil gefunden. Mit ihrer sensitiven Wahrnehmung erspürt Angela, welche Elemente es für die jeweilige Stunde braucht – ob Selbstmassage, energetisierende Flows, regenerative Haltungen, Pranayama oder Mantra Meditation – jede Yogastunde ist einzigartig.

KUNDALINI YOGA MIT ATMA

Atma unterrichtet freies Kundalini Yoga mit Übungsreihen, die, angepasst an die Teilnehmenden, mal dynamischer, mal mit Fokus auf Dehnen und Stretching ausgelegt sind. Humorvoll und geerdet führt sie durch ihre Stunden, an denen du auch ohne große Yoga-Erfahrung teilnehmen kannst. Ihre Stunden beinhalten zum Abschluss eine Meditation auf ein Mantra.

KUNDALINI YOGA MIT KARTAR SINGH

Kartar Singh unterrichtet klassisches Kundalini Yoga, das auch mal herausfordernder sein darf. Er liebt es, yogische Lehre in Form von Anekdoten mit in den Unterricht einfließen zu lassen und dich auch hin und wieder mit intensiven Übungen in Berührung kommen zu lassen und zu erheben. Kartar Singhs Unterricht findet auf Englisch statt.

INFO & ANMELDUNG

Website: layogiste.de/goldbek-yoga

Anmeldungen bitte **spätestens 4 Stunden vorher** – **ausschließlich per Mail** an die jeweilige Kursleitung:

Angela: post@layogiste.de

Atma/Kartar: post@das-anand.de



Info Goldbek Yoga



Anmeldung Angela



Anmeldung Atma/Kartar