

Grund- und Aufbaukurse • Intensivkurse
Frauenkurse • Männerkurse • Kinderyoga
Senioren yoga • Einzelunterricht und Beratung
Schwangeren- und Rückbildungsyoga
Zertifizierte Lehrerausbildung • Seminare
Businessyoga - Yoga in Ihrem Unternehmen
Yoga To Go® • Gongmeditationen

YOGA IM ARDAS

Die Oase im Herzen von Hamburg-Ottensen

NEUE ADRESSE
Hohenesch 61 (im Hof rechts)



ARDAS

Zentrum für Yoga und Gesundheit

Hohenesch 61 (im Hof rechts) • 22765 HH-Ottensen
(040) 39 80 52 75 • info@ardas.de • www.ardas.de

Wir vermieten unsere Räume auch tage- und stundenweise!



www.ardas.de

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist ein traditionelles, ganzheitliches System, das uns hilft, Körper, Geist und Seele in eine harmonische Verbindung zu bringen. Auf dem Weg zu dieser Balance verbessert es unser physisches und psychisches Wohlbefinden.

Über Körperhaltung, Bewegung, Atem, Klang und Rhythmus finden wir zur Entspannung und Meditation. So beruhigen wir unseren Geist und lernen, unseren wechselhaften Gedanken, Wünschen und Emotionen gelassener zu begegnen.

EIN WEG ZU DIR

Kundalini Yoga hilft uns, all jene Qualitäten zu entwickeln, die im Wassermannzeitalter von so großer Bedeutung sind: Nervenstärke, Klarheit, Bewusstheit und vor allem - ein offenes, liebendes Herz.

Für Kundalini Yoga brauchst Du keine besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse. Du bist zu einer Probestunde herzlich willkommen:

Wir freuen uns auf Dich!



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
5:00-7:30 SADHANA* Yoga & Meditation, kostenfrei		5:00-7:30 SADHANA* Yoga & Meditation, kostenfrei		5:00-7:30 SADHANA* Yoga & Meditation, kostenfrei		5:00-7:30 SADHANA* Yoga & Meditation, kostenfrei		5:00-7:30 SADHANA* Yoga & Meditation, kostenfrei		6:00-8:30 SADHANA Yoga & Meditation, kostenfrei	
		NI	7:00-8:00 (AC) SONNENGRUSS			SU	7:00-8:00 (AC) SONNENGRUSS				
HD	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA	AM	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA	RM	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA	SU	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA	JK	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA		
		JK	10:15-11:45 RÜCKBILDUNGSYOGA	SU	10:15-11:45 (AC) MORGENYOGA	AM	10:15-11:45 (AC) MORGENYOGA	HD	10:15-11:45 (AC) MORGENYOGA		
		MK	16:30-17:30 KINDERYOGA 4-6 Jahre	JK	10:15-11:45 YOGA FÜR SCHWANGERE (ab Januar 2012)	MK	16:30-17:30 KINDERYOGA 7-11 Jahre			SB ID	14:00-15:30 (AC) OFFENER KURS
MK	16:30-17:30 FAMILIENYOGA auf Spendenbasis	HD	16:30-18:00 (AC) OFFENER KURS	AM	16:00-17:30 YOGA KENNT KEIN ALTER Yoga für Senioren			ME	17:00-18:30 (AC) OFFENER KURS	SONNTAG	
JO	18:15-19:45 (AC) OFFENER KURS	SB ID	18:15-19:45 (AC) OFFENER KURS	SU	18:15-19:45 (AC) OFFENER KURS	NI	18:15-19:45 (AC) OFFENER KURS	6:00-8:30 SADHANA Yoga & Meditation, kostenfrei			
ME SU	18:15-19:45 (AC) MEDITATION IN STILLE					JK	18:15-19:45 YOGA FÜR SCHWANGERE			RA	9:30-11:00 (AC) OFFENER KURS
ME	20:00-21:30 (AC) YOGA INTENSIV 1. + 3. Montag im Monat mit Gongmeditation	SU	20:00-21:30 (AC) OFFENER KURS FÜR FRAUEN	ME	20:00-21:30 (AC) OFFENER KURS 2., 4. + 5. Mittwoch im Monat mit Gongmeditation	SA	20:00-21:30 (AC) OFFENER KURS			AL	17:45-18:45 (AC) PRANAYAMA (Offener Kurs)
AM	20:00-21:30 (AC) YOGA SANFT (Offener Kurs)					AM	20:00-21:30 (AC) YOGA NIDRA (Offener Kurs)			AL	19:00-20:30 (AC) OFFENER KURS
GRUNKURSE (bitte anmelden)											
		ME	18:15-19:45 GRUNKURS 5 x dienstags Kursbeginn: 10.01.12 / 27.03.12	AM	20:00-22:00 GRUNKURS 4 x mittwochs Kursbeginn: 07.12.11 / 07.03.12			SU	19:00-21:00 GRUNKURS 4 x freitags Kursbeginn: 17.02.12		

(AC) ARDAS-CARD Kurs (mit Monatstarifen) • *feiertags von 6:00-8:30 Uhr • Den aktuellsten Kursplan sowie weitere Infos findest Du stets auf unserer WebSite.

UNSER LEHRERTEAM: AL Alexandra - AM Amrita - HD Hardyal - ID Ivo Dass - JK Jai Kartar - JO Jot - ME Meher
MK Muktiar - NI Nicole - RA Ramjog - RM Rampal - SA Sat Ardas - SB Siri Bani - SU Subagh

UNSER ARDAS-CARD PROGRAMM

Informationen & Tarife

Wir bieten in unserem AC-Programm (AC) derzeit mehr als 25 Kurse pro Woche zu attraktiven Monatsstarifen zwischen € 57,00 und € 69,00 an. Zusätzlich bieten wir auch einen Partnertarif. Unsere Kurse sind offen und jederzeit frei wählbar. Um uns kennen zu lernen bieten wir bis zu drei Probestunden für jeweils € 5,00 an.

GRUNDKURSE (bitte anmelden)

Unsere Grundkurse vermitteln wichtige Basiskenntnisse des Kundalini Yoga (wie Körperhaltungen, Atemtechniken, Entspannung, Meditation) und sind eine solide Grundlage für das weitere Praktizieren. Den jeweiligen Kursbeginn findest Du in der nebenstehenden Tabelle, die aktuellsten Termine auf unserer Webseite.

Ab Kursbeginn können ohne Mehrkosten zusätzlich sechs Wochen lang alle ARDAS-Card Kurse (AC) besucht werden (d.h. über 25 Kurse pro Woche). Hier kann das bereits Erlernte vertieft und in den „normalen Kursen“ das breite Spektrum des Kundalini Yoga kennen gelernt werden.

Kosten: € 85,00, ermäßigt € 75,00. Der 1. Kurstermin kann als unverbindliche Probestunde wahrgenommen werden und kostet dann nur € 5,00 (wird auf die Kursgebühr angerechnet).

SADHANA (kostenfrei)

Traditionelles Morgenyoga & Meditationen

Sadhana ist eine traditionelle spirituelle Praxis im Kundalini Yoga und in erster Linie für Teilnehmer mit Vorkenntnissen empfohlen. Wir machen gemeinsam Yoga, wir meditieren und chanten Mantren. Ein erprobter Weg zu Dir - zu Deiner Seele. Samstags findet anschließend meistens ein gemeinsames Frühstück statt.

DER SONNENGRUSS

Der Energiekick für den Tag

Unser Kundalini Yoga Format für Berufstätige und alle Früh-aufsteher. Mit dieser dynamischen Übungsreihe und kurzen, effektiven Meditationen kannst Du neue Energie und Gelassenheit tanken und einfach anders in den Tag gehen.

YOGA & GONG

Gongmeditationen

Der Gong ist eines der stärksten Heilinstrumente. Gongmeditationen sind eine traditionelle Technik, die Dir helfen kann, physische und energetische Blockaden zu lösen. Nach einer vorbereitenden Übungsreihe tauchst Du tief in ein heilsames Klangbad ein.

KINDERYOGA

Dynamisch, lebendig & voller Spaß

Kinderyoga enthält alle wichtigen Bestandteile des Yoga: Atemwahrnehmung, Geist-Körper-Training, etc. Eine Gelegenheit für Kinder „runter zu kommen“, ihren Körper wahr zu nehmen und sich in Konzentration zu üben.

FAMILIENYOGA

Auf Spendenbasis

Mit diesem Kurs kann die ganze Familie gemeinsam entspannt ins Wochenende gehen. Viel Yoga, kreatives Spiel, Tanz, Malen, Entspannung und Meditation warten auf Euch.

YOGA NIDRA

Zustand der Glückseligkeit

Yoga Nidra ist eine traditionelle, yogische Tiefenentspannungstechnik, die Dich in einer tiefen Meditation ganz zu Dir bringen kann. Nach vorbereitenden Yogaübungen wirst Du in einer geführten Meditation in einen Zustand geleitet, in dem der Körper schläft, der Geist aber bewusst bleibt.