

# YOGA

## IM ARDAS

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

Die Oase im Herzen von Hamburg-Ottensen



Zentrum für Yoga und Gesundheit  
Spritzenplatz 5-7 C • 22765 Hamburg (Ottensen)  
(040) 39 80 52 75 • [info@ardas.de](mailto:info@ardas.de) • [www.ardas.de](http://www.ardas.de)



[www.ardas.de](http://www.ardas.de)

Wir vermieten unsere Räume auch tage- und stundenweise!

## 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 kommenden 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				
JK	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA	AE	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA	AE	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA	SU	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA	JK	8:30-10:00 (AC) MORGENYOGA		
HK	10:15-11:45 YOGA FÜR SCHWANGERE	EV	10:15-11:45 RÜCKBILDUNGSYOGA	SU	10:15-11:45 (AC) MORGENYOGA	AM	10:15-11:45 (AC) MORGENYOGA	HK	10:15-11:45 (AC) MORGENYOGA		
						HK	15:30-16:30 KINDERYOGA 3-6 Jahre	HK	15:00-16:30 FAMILIENYOGA auf Spendenbasis	SB JK	14:00-15:30 (AC) OFFENER KURS
HK	16:30-17:30 KINDERYOGA 7-11 Jahre	AL	16:30-18:00 (AC) OFFENER KURS	AM	16:00-17:30 YOGA KENNT KEIN ALTER Senioren yoga	HK	16:30-17:30 KINDERYOGA 7-11 JAHRE	ME	17:00-18:30 (AC) OFFENER KURS	SONNTAG	
JO	18:15-19:45 (AC) OFFENER KURS SuperVision - Wege der Heilung im Yoga	SB SU	18:15-19:45 (AC) OFFENER KURS	SU	18:15-19:45 (AC) OFFENER KURS	NI	18:15-19:45 (AC) OFFENER KURS				
						EV	18:15-19:45 YOGA FÜR SCHWANGERE			AL	17:45-18:45 (AC) PRANAYAMA
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	19:00-20:30 (AC) OFFENER KURS
						AM	20:00-21:30 (AC) YOGA NIDRA				

## GRUNDKURSE (bitte anmelden)

JO	20:00-21:30 GRUNDKURS 6 x montags, Kursbeginn: 06.09.10 / 06.12.10 / 07.03.11	ME	20:00-21:30 GRUNDKURS 6 x dienstags, Kursbeginn: 04.05.10 / 05.10.10 / 11.01.11	SU	20:00-21:30 GRUNDKURS 6 x mittwochs, Kursbeginn: 02.06.10 / 03.11.10 / 02.02.11			T	9:30-13:30 KOMPAKTGRUNDKURS am Samstag, Kursbeginn: 24.07.10
----	--	----	--	----	--	--	--	---	---

(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: AE Anna - AL Alexandra - AM Amrita - EV Eva - HK Hari Krishan - JK Jai Kartar - JO Jot - ME Meher  
NI Nicole - SA Sat Ardas - SB Siri Bani - SU Subagh - T Team

## UNSER ARDAS-CARD PROGRAMM

---

### Informationen & Tarife

Wir bieten in unserem AC-Programm (AC) derzeit mehr als 20 Kurse pro Woche zu attraktiven Monatstarifen zwischen € 47,00 und € 59,00 an. Unsere Kurse sind offen und jederzeit frei wählbar.

Um uns kennen zu lernen bieten wir bis zu drei Probestunden für jeweils € 5,00 an. Weitere Infos zu unserem Tarifsystem findest Du auf unserer WebSite.

### GRUNDKURSE (bitte anmelden)

---

Unsere Grundkurse vermitteln wichtige Basiskonzepte des Kundalini Yogas (wie Körperhaltungen, Atemtechniken, Entspannung, Meditation) und sind eine solide Grundlage für das weitere Praktizieren. Sie finden an sechs wöchentlich aufeinander folgenden Terminen am gewählten Wochentag statt. Den Kursbeginn findest Du in der nebenstehenden Tabelle.

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).

In den Sommerferien bieten wir einen Kompaktgrundkurs im Blockformat an einem Samstag an.

Bei beiden Formaten können ohne Mehrkosten ab Kursbeginn zusätzlich sechs Wochen lang alle ARDAS-Card Kurse (AC) besucht werden (d.h. mehr als 20 Kurse pro Woche). Hier kann das bereits Erlernete vertieft und in den „normalen Kursen“ das breite Spektrum des Kundalini Yogas kennen gelernt werden.

### 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 Mantras. 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 Frühaufsteher. 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.

### 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.

### SUPERVISION

---

#### Wege der Heilung im Yoga

Erprobte Super-Health-Meditationen unterstützen Dich auf Deinem Weg. Wir machen gemeinsam über einen Zeitraum von 40 Tagen je eine Meditation mit dem Ziel, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu lösen und uns neu auszurichten.

### 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.