

YOGA

& BODYWORK

ab 20. September 2021

**KUNDALINI YOGA
YIN YOGA
VINYASA FLOW**

**LIVE
& ONLINE**

Ardas

Im Herzen von Ottensen
seit 2002

PROBIER'S AUS:
3 PROBESTUNDEN 15 €
PROBEMONAT 30 TAGE 30 €



ARDAS-Zentrum

Hohenesch 55-61 · 22765 HH-Ottensen

Tel. 040 398 05 275 · info@ardas-yoga.de · www.ardas-yoga.de



KURSPROGRAMM AB 20. SEPT. 2021 **LIVE IM ARDAS + ZUSÄTZLICH ONLINE**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
08:30–9:45 VINYASA FLOW Hardyal	08:30–10:00 KUNDALINI YOGA Daya		08:30–9:45 VINYASA FLOW Subagh		09:30–11:00 KUNDALINI YOGA Meher	09:30–11:00 KUNDALINI YOGA Har Anand
		10:00–11:30 YIN YOGA Subagh	10:00–11:30 KUNDALINI YOGA Liv Saran	10:00–11:30 KUNDALINI YOGA Hardyal		
18:00–19:30 KUNDALINI YOGA Maja	17:30–19:00 KUNDALINI YOGA Hardyal	18:00–19:30 KUNDALINI YOGA Subagh		17:00–18:30 KUNDALINI YOGA Meher	13:00–17:00 STEP IN 1 Termin + 1 Probemonat	
		18:00–19:30 SENIOREN YOGA Amrita		18:45–20:15 YIN YOGA Subagh		
19:45–21:15 KUNDALINI YOGA & GONG Meher	19:15–20:30 VINYASA FLOW Wolfgang	19:45–21:00 YIN YOGA Subagh	19:15–20:45 KUNDALINI YOGA Amrita			

- 🎧 = Live im ARDAS und zusätzlich online
- ✳️ = jeden 1. DO im Monat mit Yoga Nidra

STEP IN DEIN EINSTIEG INS YOGA

(mit Anmeldung)

1 Samstag, 13:00 – 17:00,
am 02.10. und 06.11.2021,
weitere Termine online,
85,00 € inkl. 1 Probemonat

NEU Zusätzliche
Themenkurse

www.ardas-yoga.de

3 Probestunden: 15,00 €
Probemonat: 30,00 €

HERZLICH WILLKOMMEN!