

YOGAZENTRUM HAMBURG

Das Himalaya Institut bietet täglich Kurse in klassischem Hatha Yoga an. Unsere hellen und freundlichen Räumlichkeiten mit Loft-Atmosphäre befinden sich in Hamburg-Eimsbüttel.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Tradition des Yoga in Theorie und Praxis zu studieren und zu vermitteln. Dadurch wollen wir zu einer ganzheitlichen Gesundheit und zu einer persönlichen Entwicklung des Einzelnen beitragen. Wir sind an einem lebendigen Austausch zwischen östlicher und westlicher Philosophie und den verschiedenen Traditionen menschlicher Entfaltungsmöglichkeiten interessiert.

Für alle Kursteilnehmer stehen Yogamatten, Decken, Meditationsbänke/-kissen, Tee und Wasser zur Verfügung. Bei unserem Unterricht stehen immer die individuellen Möglichkeiten eines jeden Teilnehmers im Mittelpunkt. Entspannung und Meditation sind ein fester Bestandteil jeder Yogastunde. Wir bieten von Montag bis Freitag verschiedene Yoga- und Meditationskurse an.

Unser Kursangebot umfasst Basic- und Intensivkurse sowie Yogakurse für den Rücken, für Schwangere oder zur Entspannung.

An den Wochenenden finden regelmäßig Seminare zu verschiedenen Aspekten von Yoga, Gesundheit und Achtsamkeit statt. An gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

WO BIN ICH RICHTIG?

OFFENE KURSE

In diese Kurse ist ein Einstieg jederzeit ohne Voranmeldung möglich. Einfach dazukommen und mitmachen.

BLOCKKURSE

Blockkurse sind nur komplett buchbar, haben ein festes Thema, eine geschlossene Gruppe und eine begrenzte Dauer. Alle Blockkurse beinhalten eine Einführung und ein Abschlussgespräch zur Vorbereitung auf das eigenständige Üben.

FÖRDERUNG DURCH KRANKENKASSEN

Seit Januar 2014 werden Präventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung zentral bundesweit und kassenartenübergreifend über die Zentrale Prüfstelle Prävention auf Qualität geprüft (§20 Abs. 1 SGB V). Bei regelmäßiger Teilnahme an diesen Blockkursen (mind. 80%) zahlen die Krankenkassen einen Zuschuss von max. 75 €.

Im Kursplan zu erkennen an diesem Zeichen:



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

Bildnachweis Titel: © Fotolia_121109011

	KONTAKT HIMALAYA INSTITUT E.V. Osterstraße 172 b 20255 Hamburg Tel.: 040 - 43 27 33 58 Fax: 040 - 43 27 33 17 anmeldung@himalaya-institut.de www.himalaya-institut.de
--	---

KURSPLAN HAMBURG 07. Januar - 05. Juli 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 - 11.00 [H11] BLOCKKURS HATHA YOGA BASIC <i>Förderung durch Krankenkassen</i> [H11-2] 07.01. - 25.02.2019 (8x) [H11-3] 04.03. - 29.04.2019 (8x) nicht am 22.04.19 [H11-4] 06.05. - 01.07.2019 (8x) nicht am 10.06.19		9.30-11.00 [H60] BLOCKKURS HATHA YOGA 50 PLUS <i>Ilona Jaxy</i> <i>Förderung durch Krankenkassen</i> [H60-16] 09.01. - 27.02.2019 (8x) [H60-17] 27.03. - 22.05.2019 (8x) nicht am 01.05.19 [H60-18] 29.05. - 17.07.2019 (8x)	10.00-11.30 [H25] BLOCKKURS HATHA YOGA BASIC <i>Andreas Gritzbach</i> <i>Förderung durch Krankenkassen</i> [H25-6] 10.01. - 28.02.2019 (8x) [H25-7] 07.03. - 25.04.2019 (8x) [H25-8] 09.05. - 04.07.2019 (8x) nicht am 30.05.19	
16.15 - 17.45 [H90] BLOCKKURS HATHA YOGA FÜR SCHWANGERE <i>Förderung durch Krankenkassen</i> <i>Angelika Speer</i> [H90-3] 07.01. - 25.02.2019 (8x) [H90-4] 06.05. - 01.07.2019 (8x) nicht am 10.06.19		16.00 - 17.00 Uhr [H13] BLOCKKURS YOGA FÜR KINDER 6-9 JAHRE NEU <i>Susanne Thieringer</i> [H13-1] 06.02. - 10.04.2019 nicht am 06. + 13.03.19		16.30-18.00 [H80] OFFENER KURS HATHA YOGA ADVANCED/INTENSIV <i>Caren Labohm</i> nicht am 08.03.2019
18.15-19.45 [H23] BLOCKKURS HATHA YOGA EINFÜHRUNGSKURS <i>Förderung durch Krankenkassen</i> [H23-51] 07.01. - 25.02.2019 (8x) [H23-52] 04.03. - 29.04.2019 (8) nicht am 22.04.19 [H23-53] 06.05. - 01.07.2019 (8x) nicht am 10.06.19	18.15-19.45 [H72] OFFENER KURS HATHA YOGA BASIC <i>Isabel Lorenzo Palomar</i>	18.15-19.45 [H17] OFFENER KURS HATHA YOGA ADVANCED AUSGLEICH <i>Nina Herrmann</i>	18.15-19.45 [H34] OFFENER KURS HATHA YOGA BASIC <i>Christina Cohrs</i>	18.15-19.45 [H81] OFFENER KURS YIN YOGA <i>Caren Labohm</i> nicht am 08.03.2019
20.00-21.30 [H76] OFFENER KURS HATHA YOGA BASIC <i>Edna Scheibe</i>	20.00-21.30 [H18] OFFENER KURS YOGA - ENTSPANNTE SCHULTERN - STARKER RÜCKEN <i>Sigrid Lemmich</i>	20.15-21.45 [H19] BLOCKKURS HATHA YOGA EINFÜHRUNGSKURS <i>Förderung durch Krankenkassen</i> [H19-50] 09.01. - 27.02.2019 (8x) [H19-51] 06.03. - 24.04.2019 (8x) [H19-52] 08.05. - 26.06.2019 (8x)	18:15-19:45 [H53] BLOCKKURS HATHA YOGA: WEG ZU ENTSPANNUNG UND MEDITATION <i>Michael Herzog</i> [H53-1] 10.01. - 28.02.2019 (8x) [H53-2] 07.03. - 25.04.2019 (8x) [H53-3] 09.05. - 04.07.2019 (8x) nicht am 30.05.19	
	20.00-21.30 [H12] BLOCKKURS YOGA NIDRA NEU <i>Siggi Tarini</i> [H12-1] 08.01. - 26.02.2019 (8x) [H12-2] 05.03. - 23.04.2019 (8x)	20.15-21.45 [H27] OFFENER KURS HATHA YOGA BASIC IN DER ENTSPANNUNG LIEGT DIE KRAFT <i>Nina Herrmann</i>	20.00-21.30 [H77] OFFENER KURS HATHA YOGA ADVANCED <i>Isabel Lorenzo Palomar</i>	

Für die Blockkurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich, am einfachsten über www.himalaya-institut.de. Die Teilnehmerzahl in den Blockkursen ist begrenzt. Der Anmeldeschluss ist immer 5 Tage vor Kursbeginn. Es gelten die AGB unseres Institutes.

KURSBESCHREIBUNGEN

OFFENE KURSE

HATHA YOGA BASIC

In unseren Basic-Kursen werden Grundlagen der Körperhaltungen und Bewegungen vermittelt. Feinheiten der Körperhaltungen, Koordination von Atmung und Bewegung für etwas geübtere Teilnehmer sowie die Beachtung der Unterschiede von Anspannung und Entspannung im Körper kommen hinzu. Es werden Anfänger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen gemeinsam unterrichtet. Unsere Kursleiter sind darauf eingestellt, Anfänger in ihren Kursen besonders zu betreuen und gleichzeitig den Teilnehmenden mit Vorkenntnissen gerecht zu werden.

HATHA YOGA BASIC: IN DER ENTSPANNUNG LIEGT DIE KRAFT

Es braucht Entspannung, um wieder zu Kraft zu kommen. Achtsame Körper- und Atemübungen des Hatha Yoga ermöglichen Mobilisierung und sanften Muskelaufbau, aber vor allem Entspannung nach einem langen (Arbeits-)Tag. Regeneration in Bewegung im eigenen Atemfluss führt zu einem entspannten Körper und beruhigten Geist. Geübt werden einzelne Übungen (asanas), einfache Übungsfolgen (karanas) und einfache Atemübungen (pranayama). Jede Stunde schließt mit einer geführten systematischen Entspannung. Erfahrungen, Einschränkungen und Bedürfnisse der Übenden finden Beachtung.

HATHA YOGA ADVANCED

Mit unseren Advanced-Kursen bieten wir eine weitere Stufe der Vertiefung der Yoga Praxis an. Die Übungen erhalten eine leichte Steigerung und Verfeinerung und richten sich an alle, die schon Erfahrungen in den Basic Kursen gesammelt haben und eine weitere Herausforderung suchen.

HATHA YOGA ADVANCED: AUSGLEICH

Dieser Kurs eignet sich für alle, die schon Erfahrung mit Hatha Yoga haben und grundlegende Übungen kennen. Advanced bezieht sich hierbei nicht vordergründig auf die Komplexität der Übungen, sondern mehr auf die Achtsamkeit, mit der Übungen (asanas) ausgeführt werden oder die Zusammensetzung einzelner Übungen zu Übungsfolgen (karanas), das Halten von asanas, die Einführung von Atemübung (pranayama), die Schulung der inneren Wahrnehmung sowie den Ausbau von achtsamer Verknüpfung von Atem und Bewegung. Jede Stunde endet mit einer geführten systematischen Entspannung. Erfahrungen, Einschränkungen und Bedürfnisse der Übenden finden Beachtung.

HATHA YOGA ADVANCED / INTENSIV

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Erfahrungen im Yoga gesammelt haben und grundlegende Übungen kennen. Wer Lust hat, Yoga mit weiteren Steigerungen und Vertiefungen zu praktizieren oder seine Kenntnisse aufzufrischen, ist hier richtig. Dieser Kurs setzt unterschiedliche Schwerpunkte. Dazu gehören z. B. das verfeinerte Üben des Sonnengrußes und verschiedener Übungsabfolgen (Karanas), ein tieferes und konzentriertes Üben der Körperhaltungen (Asanas), das Erlernen neuer Asanas, die Detailanalyse der Körperhaltungen, die Schulung der inneren Wahrnehmung an feineren Aspekten von Bewegung und Haltung sowie die Verbindung von Atem und Bewegung.

YIN YOGA

Im Yin Yoga werden Dehnungen ohne Muskelanspannung längere Zeit gehalten. Für die Haltungen werden Hilfsmittel wie Bolster, Blöcke und Kissen eingesetzt, um entspannt in die jeweiligen Positionen zu kommen. Durch die Praxis wird das Binde-, Faszien- und Bändergewebe flexibel und stark gemacht. Weiterhin werden die Gelenke mobilisiert und das Nervensystem beruhigt. Eine Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich.

YOGA - ENTSPANNTE SCHULTERN - STARKER RÜCKEN

Rückenbeschwerden können durch Bewegungsmangel, einseitige Belastung und Stress mit verursacht sein. Yoga bietet uns einen ganzheitlichen und sanften Übungsweg, um unseren Rücken zu erspüren, ihn zu kräftigen, zu mobilisieren und zu entspannen. In diesem Kurs lernen Sie, sanfte Körper- und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga zu nutzen, um sich selbst den Rücken zu stärken und den Geist zu entspannen. Anfänger und Teilnehmer, die bereits einige Erfahrung mitbringen, sind gleichermaßen willkommen.

BLOCKKURSE

HATHA YOGA EINFÜHRUNGSKURS

Für Menschen, die Yoga ganz neu kennen lernen möchten. Beginnend mit einfachen Übungen wird schrittweise darauf aufgebaut. Vermittelt werden Grundlagen der Körperhaltungen und Bewegungen, die Koordination von Atmung und Bewegung sowie die Beachtung der Unterschiede von Anspannung und Entspannung im Körper.

Preisübersicht

OFFENE KURSE

YOGA-ABO	4 Monate	8 Monate
1 x Yoga (1YA) / Woche	52 €/Monat	46 €/Monat
2 x Yoga (2YA) / Woche	68 €/Monat	62 €/Monat
unbegrenzt Yoga (UYA) / Woche	86 €/Monat	78 €/Monat

Unsere Abos berechtigen zur Teilnahme an den offenen Kursen. Du wählst, an welchem offenen Kurs innerhalb der Woche Du teilnehmen möchtest. Die Buchung eines Yoga-Abos erfolgt schriftlich oder online. Eine schriftliche Kündigung ist immer einen Monat vor Ende der gebuchten Abo-Laufzeit möglich.

YOGA-ABO-FREUNDSCHAFT

Für jedes vermittelte Neukunden-YOGA-ABO erhältst Du 50% Rabatt auf deine nächste ABO-Monatsrate.

YOGA-KARTE

10er Karte	150 € (4 Monate Gültigkeit)
Einzelkarte	18 €

YOGA KENNENLERNEN

4 Wochen	40 €*
Probestunde	13 €*

*je einmalig buchbar für Neukunden

BLOCKKURSE

8 x 90 Minuten	105 €
----------------	-------

Kurse, die von den Krankenkassen gefördert werden, sind mit  gekennzeichnet. Ein Wechsel zwischen den Blockkursen ist nicht möglich.

Alle Preise beinhalten die Nutzung der Matten, Kissen und Decken sowie Wasser und Tee zur freien Verfügung.

ERMÄSSIGTE TEILNAHME

Schüler, Arbeitslose, Studenten, Schwerbehinderte und Rentner erhalten nach Vorlage eines gültigen Ausweises 15 % Ermäßigung auf alle Preise.

Unsere Yogakurse finden von Montag bis Freitag statt. An gesetzlichen Feiertagen sowie in der Weihnachts- und Sylvesterwoche finden keine Yogakurse statt. In den Sommerferien gilt unser jeweiliger Sommerkursplan.

YOGA

KURSANGEBOT

07. Januar - 05. Juli 2019

01/2019

YOGA IST MEDITATION IN AKTION

HIMALAYA INSTITUT

für Yogawissenschaft und Philosophie e.V.
Gemeinnütziger Verein zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit

38
Jahre