

# HIMALAYA INSTITUT – Yogaschule Ahrensburg e.V.

## Herzlich Willkommen !

Das Himalaya-Institut-Ahrensburg bietet Ihnen eine Fülle an Kursen, Seminaren, Workshops und auch Kursleitern. Endlich können Sie am Reichtum der Himalaya-Tradition teilhaben und für sich genau das Passende auswählen. Der Einstieg ist in beinahe jeden Kurs jederzeit nach Absprache möglich.

### Kursplan ab Januar 2017

<b>HIMALAYA INSTITUT</b>	
Yogaschule Ahrensburg e.V.	
<b>Montag</b>	
9.30 - 11.00 Uhr	Hatha Yoga
16.00 - 17.30 Uhr	Yoga für Mutter und Kind
18.00 - 19.30 Uhr	Hatha Yoga für Anfänger
20.00 - 21.30 Uhr	Hatha Yoga
<b>Dienstag</b>	
18.00 - 19.30 Uhr	Hatha Yoga und Entspannung
<b>Mittwoch</b>	
9.30 - 11.00 Uhr	Sanfter Hatha Yoga am Morgen
15.30 - 17.00 Uhr	Hatha Yoga für Senioren
17.45 - 19.15 Uhr	Hatha Yoga
19.30 - 21.00 Uhr	Hatha Yoga und Entspannung
<b>Donnerstag</b>	
9.30 - 11.00 Uhr	Hatha Yoga
18.00 - 19.30 Uhr	Hatha Yoga für Schwangere
<b>Freitag</b>	
9.30 - 11.00 Uhr	Entspannt in der Spannkraft ruhen
18.00 - 19.30 Uhr	Entspannt in der Spannkraft ruhen

Freue dich auf 90 Minuten Yoga! Jeder Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Melde dich bitte schriftlich zu deinem Kurs an. Auskünfte erhältst du per Telefon, per mail oder persönlich bei einer kostenlosen Probestunde.

Wir empfehlen, 2-3 Stunden vor der Kursteilnahme auf üppige Mahlzeiten zu verzichten und vorher ausreichend zu trinken. Bringe bequeme Kleidung mit, den Rest findest du bei uns.

Unsere Adresse: Neue Str. 5-7, 22926 Ahrensburg. Parkplätze gibt es direkt vor der Tür und im benachbarten Parkhaus. Der Bahnhof ist 5 Gehminuten entfernt.