

YOGA

and Bodywork

BEWEGUNG

LEBENDIGKEIT

ENERGIE

ENTSPANNUNG

ATEM

BALANCE



ARDAS



DAS ARDAS

liegt mitten im schönen Ottensen – ein Ort, wo Du auftanken, entspannen und Dich austauschen – oder einfach nur sein kannst



In unseren Yogakursen treffen sich alle: von Neueinsteigern/-innen bis hin zu denen, die schon länger dabei sind. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – wir holen Dich dort ab, wo Du stehst.



In unserem Gesundheitsbereich findest Du ein breites Massageangebot, Osteopathie und mehr.

Herzlich Willkommen!

KUNDALINI YOGA

Diese ganzheitliche, dynamisch-lebendige Yogaform bietet eine große Vielfalt an Yogasets (Kriyas). Sie kräftigt und energetisiert den Körper, hält ihn fit und flexibel.

Yoga kann noch viel mehr: es fördert die Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene und führt zu größerer Bewusstheit in allen Lebensbereichen.

Über Körperhaltungen (Asanas), Bewegung, Atem (Pranayama), Klang (Mantras) und Rhythmus wirst Du ausgeglichener und meditativer, um so Deinen wechselhaften Gedanken, Wünschen und Emotionen immer gelassener begegnen zu können.

Kundalini Yoga
ist ein Weg des Herzens
– ein Weg zu Dir.



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------|--|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 05:00-07:30 | an Werktagen: Sadhana - Yoga & Meditationen (kein Unterrichtsformat) - offen & kostenfrei - mit Team | | | | | 06:00-08:30 |
| 06:00-08:30 | an Feiertagen: Sadhana - Yoga & Meditationen (kein Unterrichtsformat) - offen & kostenfrei - mit Team | | | | | Sadhana - mit Team |
| 08:30-10:00 | Offener Kurs mit Hardyal | Offener Kurs mit Daya Prem | Offener Kurs mit Subagh | Offener Kurs mit Subagh | Offener Kurs mit Liv Saran | 10:15-11:45 |
| | 09:30-10:45 | | | | 10.15 - 11.45 | Offener Kurs mit Meher |
| | Yoga für Schwangere mit Jai Kartar | | | | Offener Kurs mit Hardyal | 14:00-15:30 |
| | 11.00 - 12.15 | | 16:00-17:00 | | 17:00-18:30 | Offener Kurs mit Ivo Dass |
| | Rückbildungsyoga (gern mit Baby) mit Jai Kartar | | Yoga für Kinder mit Annette ab 4 Jahre | | Offener Kurs mit Meher | |
| | 18:15-19:45 | 17:30-19:00 | 18:15-19:45 | 17:30-19:00 | | Sonntag |
| | Offener Kurs mit Jai Kartar | Offener Kurs mit Hardyal | Offener Kurs mit Subagh | Offener Kurs mit Subagh | | 06:00-08:30 |
| | | | 18:15-19:45 | 18:15-19:30 | | Sadhana - mit Team |
| | | | Yoga für Späteinsteiger mit Amrita | Yoga für Schwangere mit Jai Kartar | | 09:30-11:00 |
| | 20:00-21:30 | 19:15-20:45 | 20:00-21:30 | 19:15-20:45 | | Offener Kurs mit Subagh |
| | Offener Kurs mit Meher | Offener Kurs mit Ivo Dass | Offener Kurs mit Meher | Offener Kurs mit Amrita (1. Do. im Monat mit Yoga Nidra) | | 18:15-19:45 |
| | Gerade KW: mit Gongmeditation | | Ungerade KW: mit Gongmeditation | 19:45-21:00 | | Offener Kurs mit Daya Prem |
| | | | | Rückbildungsyoga Beckenboden Special mit Jai Kartar | | |

ARDAS-Card-Kurs

Den aktuellsten Stand findest Du auf unserer Internetseite

GRUNDKURSE - mit Anmeldung -

Montag

18:45-20:30

Beginn:
01.10.2018
07.01.2019
jeweils 4 x Montagabend
mit Hardyal

Dienstag

18:45-20:30

Beginn:
04.09./06.11.2018
05.02.2019
jeweils 4 x Dienstagabend
mit Meher

Jeden Monat kannst Du in unsere Grundkurse einsteigen, die immer über vier Abende mit einem Termin pro Woche laufen. Die Teilnahme an allen ARDAS-Card-Kursen ist im Grundkursmonat inklusive!

In den Grundkursen erfährst Du in Theorie & Praxis alle Grundlagen, um Dich in den Offenen Kursen wohl zu fühlen. Kosten: 75,00 €.

PROBESTUNDEN - ohne Anmeldung

Zum Kennenlernen bieten wir Dir **3 Probestunden** zum Paketpreis von **15,00 €** an. Wir empfehlen Dir, alle 3 Probestunden zu nutzen, gern auch bei unterschiedlichen LehrerInnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle LehrerInnen holen Dich dort ab, wo Du stehst und sind auch direkt nach der Yogastunde für Dich da.

GRUNDKURSE - mit Anmeldung

Unsere Grundkurse findest Du in der Tabelle links.

OFFENE KURSE

Unser Ardas-Card-Programm

siehe



Alle Kurse im ARDAS-Card-Programm sind fortlaufend und offen. Du bist dabei nicht an einen bestimmten Kurs gebunden, sondern kommst, wie es Dir passt. Wir bieten in unserem ARDAS-Card-Programm wöchentlich derzeit mehr als 20 Kurse zu attraktiven Monatsstarifen an (s. ARDAS-Card-Tarife).

OFFENER KURS „YOGA & GONG“

Yoga & Gongmeditation

Der Gong ist eines der stärksten Heilinstrumente. Gongmeditation ist eine traditionelle Technik, die Dir helfen kann, physische und energetische Blockaden zu lösen. Nach einer vorbereitenden Übungsreihe trägt die Schwingung des Gongs Deinen Stress fort.

YOGA RUND UM DIE GEBURT

Schwangerenyoga

Rückbildungsyoga & Beckenboden-Special

Diese Kurse unterstützen Dich, gestärkt und entspannt die Schwangerschaft zu genießen, gut vorbereitet in die Geburt zu gehen und von Beginn an einen guten Kontakt zu Deinem Kind zu entwickeln. Mit kraftspendenden Übungen regenerierst Du Dich im Rückbildungsprozess. Beckenboden-Special: 5x-Tarif mit ARDAS-Card nur 35,00 €.

YOGA FÜR KINDER

Kinderyoga ist dynamisch, lebendig und voller Spaß. Es ist eine tolle Gelegenheit für Kinder, das innere Selbst zu erleben und zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden.

YOGA für Späteinsteiger - Yoga kennt kein Alter

Yoga hilft Dir in Kontakt mit Deiner inneren Stärke und Fülle zu kommen, die nach außen strahlen darf. Du machst nur das, was momentan im Rahmen Deiner individuellen Möglichkeiten liegt.

SADHANA - traditionelles Morgenyoga & Meditation

Sadhana ist eine traditionelle spirituelle Praxis im Kundalini Yoga - offen und kostenfrei. Wir machen gemeinsam Yoga, meditieren und chanten Mantras. Ein erprobter Weg zu Dir.

YOGA NIDRA (Tiefenentspannung)

Zustand der Glückseligkeit

Nach vorbereitenden Yogaübungen wirst Du in einer geführten Meditation in einen Zustand geleitet, in dem der Körper schlafen, der Geist aber bewusst bleiben kann.

MASSAGE – UND MEHR

Viele Wege führen zur Heilung – daher werden bei uns auch Hawaiianische Ölmassagen, Thai-Yoga-Massage, Shiatsu und Osteopathie angeboten.

UND SONST NOCH ...

Regelmäßige YogaTools-Miniworkshops zur Vertiefung, Trance Dance, Yogareisen, YogalehrerInnen-Ausbildung, Seminare und vieles mehr.

Weitere aktuelle Informationen hierzu finde bitte auf unserer Internetseite (ardas.de) und in unserem Blog (blog.ardas.de).

ARDAS-CARD-TARIFE

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1 Kurs pro Woche: Yoga-Flatrate: | 62,00 € mtl. 69,00 € mtl. |
| kündbarer Jahrestarif jeweils: | - 5,00 € mtl. |
| Age 26 (Alter < 27) | 36,00 € mtl. |
| Partnertarif und Zehnercard verfügbar | |

GRUNDKURSE
OFFENE KURSE

SCHWANGEREN-/RÜCKBILDUNGSYOGA

YOGA FÜR KINDER
YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER

YOGAREISEN
BUSINESSYOGA
YOGALEHRERINNEN-AUSBILDUNG

SHIATSU
OSTEOPATHIE
THAI-YOGA-MASSAGE
LOMI LOMI/HAWAIIANISCHE MASSAGE

YOGATOOLS
TRANCE TANZ
GONGMEDITATIONEN



ARDAS - Zentrum für Yoga & Gesundheit
Hohenesch 55-61 (im Hof)

22765 HH-Ottensen • Tel. (040) 39 80 52 75 • info@ardas-yoga.de
www.facebook.com/ardasworld • blog.ardas-yoga.de

www.ardas-yoga.de

Yoga in Unternehmen: www.ardas-business-yoga.de
Wir vermieten unsere Räume auch tage- und stundenweise!

Jetzt unser ARDAS-Imagevideo: video.ardas-yoga.de (6 Min)