

YOGA

& BODYWORK

ab 16. Mai 2022

JETZT ROTHESTR. 62

**KUNDALINI YOGA
YIN YOGA
VINYASA FLOW**

Ardas

Im Herzen von Ottensen
seit 2002

LIVE & ONLINE

PROBIER'S AUS: 3 PROBESTUNDEN 15 €



ARDAS-Zentrum



Rothestr. 62 (im Hof, 2. OG) · 22765 HH-Ottensen
Tel. 040 398 05 275 · info@ardas-yoga.de · www.ardas-yoga.de

KURSPROGRAMM AB MAI 2022

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 Gian	08:30–9:45 KUNDALINI YOGA Subagh	08:30–9:45 VINYASA FLOW Subagh		08:30–10:00 KUNDALINI YOGA Meher	09:30–11:00 KUNDALINI YOGA Har. Anand / Taj Savitri
10:00–11:30 KUNDALINI YOGA Hardyal		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 Gian	17:30–19:00 KUNDALINI YOGA Hardyal	18:00–19:30 KUNDALINI YOGA Subagh	17:15–18:45 SENIOREN YOGA Amrita	17:00–18:30 KUNDALINI YOGA Meher	13:00–17:00 STEP IN 1 Termin + 3 Probestunden	
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	18:45–20:15 YIN YOGA Subagh		

🎧 = 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 27.08., 08.10. und
12.11.2022,
weitere Termine online,
75,00 € inkl. 3 Probestunden