



SAMSTAG, 03.03.2018 | 10:00 – 17:30 UHR
KÖRPERORIENTIERTE YOGATHERAPIE – SEMINAR

- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Basiswissen aus der Physiotherapie verbunden wir mit Yogahaltungen/-bewegungen.

Kosten: 195,00 Euro inkl. umfangreiches Skript

SONNTAG, 04.03.2018 | 10:00– 17:00 UHR
PRANA FLOW YOGA – SEMINAR

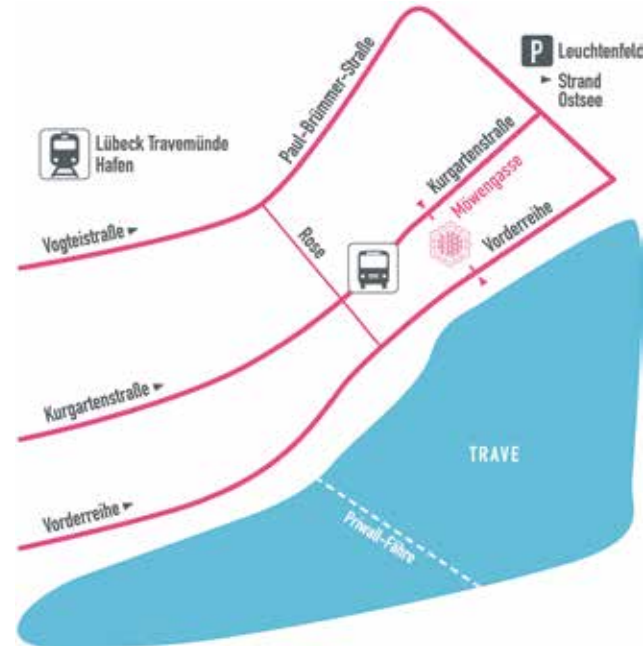
- Weiterbildung für Yogalehrer und Interessierte, die mit ausgewählten PranaFlowYoga Elementen und wissenschaftlichen Erkenntnissen des Heart-Math Institutes, Menschen unterstützend heilsam begleiten möchten.

Kosten: 195,00 Euro inkl. umfangreiches Skript

10% Rabatt bei Buchung beider Workshops, am 3. und 4. April 2018

Leitung, Anmeldung und Info: Suzanne Kern, Physiotherapeutin & Yogalehrerin
www.bodymindpraxis-eutin.de, Telefon 0 45 21. 76 48 39

ANFAHRT & KONTAKT



DEIN NEUER HEIMATHAFEN IM YOGALOFT

Das YogaZentrum befindet sich direkt im Herzen von Travemünde, nahe der Flaniermeile Vorderreihe, in der Möwengasse. Parkplätze befinden sich in der Vorderreihe, Kurgartenstraße, auf dem Leuchtenfeld, sowie in den umliegenden Straßen.

YogaZentrum Travemünde (Inh. Stefanie Kinter)
 Vorderreihe 56-57 | 23570 Lübeck-Travemünde
 Telefon 04 50 2. 8 57 40 80 | Fax 04 50 2. 8 57 18 90
 Mobil 0171. 88 33 505 (SMS | whatsapp)
info@yogazentrum-travemuende.de
yogazentrum-travemuende.de



KURSPLAN

**FEB/
MÄRZ
2018**



OSTERRETREAT IN TRAVEMÜNDE

Lebensfreude, Achtsamkeit

KARFREITAG, 30.03.-
OSTERMONTAG 02.04.2018

- ❁ Yoga & Pilates
- ❁ Für jedes Alter
- ❁ Meditation Einführungskurs
- ❁ Präventionskurse
- ❁ Workshops

OSTERRETREAT IN TRAVEMÜNDE

Lebensfreude, Achtsamkeit

KARFREITAG, 30.03.- OSTERMONTAG 02.04.2018

- Gemeinsam wollen wir unsere Lebensfreude (wieder) entdecken und diese spielerisch, kreativ, achtsam mit sich und anderen, in Kontakt mit der Natur entfalten und zum Ausdruck bringen. Viel Freude, Bewegung & Lachen garantiert. Vorkenntnisse nicht nötig.

FR 17:00 – 18:30 Ankommen-Stunde, danach gemeinsames Essen

SA 10:00 – 12:00 Tanzen, 16:30 – 18:00 Yoga

SO 10:00 – 12:00 Tanzen, 16:30 – 18:00 Yoga

MO 10:00 – 12:00 Letzter Workshop, Abschluss

Leitung: Steffi Kinter (Yogalehrerin, Lachyogaleiterin)
 & Kai Kinter (Tanztherapeut, Biodanzlehrer, Clown)

Preis (ohne Unterkunft & Essen): 120 € p.P.

Unterkünfte:

<http://www.travemuende.de/tourismus/hotels/index.html>

Ferienwohnungen: www.ostsee24.de

Anmeldung und Beratung: Steffi Kinter, Telefon 0 45 02. 8 57 40 80,
info@yogazentrum-travemuende.de

KURSPLAN FEBRUAR & MÄRZ 2018

MO	DI	MI	DO	FR	SA SO
10:00 🌟🌟🌟 P A Yoga am Morgen – Energie für den Tag (Susanne)	11:15 🌟🌟🌟 P A S Yoga für Mich (Steffi)	9:30 Musik für Babys (ab 3 Mo.) 10:30 Musik für Kinder (1 – 4 J.) (Katharina)		11:00 🌟🌟🌟 P A S Yoga für Gelenke & Beweglichkeit (Steffi)	
EINSTIEG IN LAUFENDE KURSE MÖGLICH. PROBESTUNDE 10 €	17:00 Pilates (Elke)		15:30 Musik und Bewegung (1 – 3 J.) 16:30 Musik von Anfang an (2 – 4 J.) (Katharina)	14:30-16:00 Kinderballett* (3 – 18 J.) (Ann-Brit)	AUSBILDUNG WEITERBILDUNG WORKSHOPS
18:00 🌟🌟🌟 P A Yoga für die Basis: Erdung, Aufrichtung, Stabilität & Becken- boden (Susanne)	18:30 🌟 A F Ashtanga / Vinyasa Yoga Basis (Steffi)	17:30 🌟 P A Yoga & Achtsamkeit (Susanne)	18:30 🌟🌟🌟 P A S Hatha Yoga für die innere Ruhe (Steffi)	Yogatherapie 8:00 bis 20:00 Einzelstunden – nach Vereinbarung.	
19:30 🌟 A F Ashtanga Yoga (Andrea) ab 05.03.	20:00 🌟🌟 A Meditationskurs 1 06.03. – 27.03. (Steffi)	19:00 🌟🌟🌟 P A Yoga für den Rücken (Susanne)	20:00 🌟🌟 A Meditationskurs 2 01.02. – 22.02. (Steffi)		

🌟 Entspannung 🌟 Kraft & Energie 🌟 Präventionskurs A Anfänger F Fortgeschrittene S Für Schwangere geeignet

Anmeldung bitte direkt bei: Katharina 04502. 88 08 945 | Andrea 0163. 41 20 960 | Ann-Brit 0176. 31 71 23 66

WEITERE ANGEBOTE

Einsteiger, Senioren, Schwangere oder Menschen mit Einschränkungen sind herzlich Willkommen.

YOGA FÜR GRUPPEN

Weitere Termine für Ihre Gruppe sind auf Anfrage möglich.

BUSINESS YOGA

Für Ihre Gruppe oder Firma.

PRIVATSTUNDEN

1–2 Personen – gerne auf Anfrage.

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER & SEELE

Das Yogazentrum Travemünde unter der Leitung von Stefanie Kinter (Yogalehrerin BDY/EYU/BYY/aya) ist eine Yogaschule für Groß & Klein – mit einem vielfältigen Angebot an Yogastilen und Gesundheitskursen. Die einzigartige Lage, zentral im Herzen von Travemünde und nur wenige Minuten vom Strand entfernt, bietet Raum zum Durchatmen und Abschalten. Unsere erfahrenen



Yogalehrer und Kursleiter begleiten Sie individuell in den Kursen. Sie unterrichten achtsam, wertschätzend und vermitteln eine positive Lebenseinstellung. Körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis.

ENTDECKEN SIE YOGA – ALS AUSGLEICH ZUM ALLTAG

- 🌟 Sanftes oder dynamisches Yoga, Meditation, Pilates & mehr
- 🌟 Einführungsworkshop
- 🌟 Workshops zu verschiedenen Themen
- 🌟 Yoga-Intensivtage: z.B. Yoga bei Burnout & Depression
- 🌟 Yoga Ausbildung und Weiterbildung (Sonderbroschüre bitte anfordern)

PREISE

Probestunde 10 €
 1 x Yoga im Kurs 15 €
 5er Karte 70 €
 10er Karte 135 €

Privatstunde ab 60 €
 Präventionskurse 130 €, 8 Termine
 Flatrate 60 €, 12 Monate
 65 €, 6 Monate
 Mini-Abo 43 €, 12 Monate
 48 €, 6 Monate