

# 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:

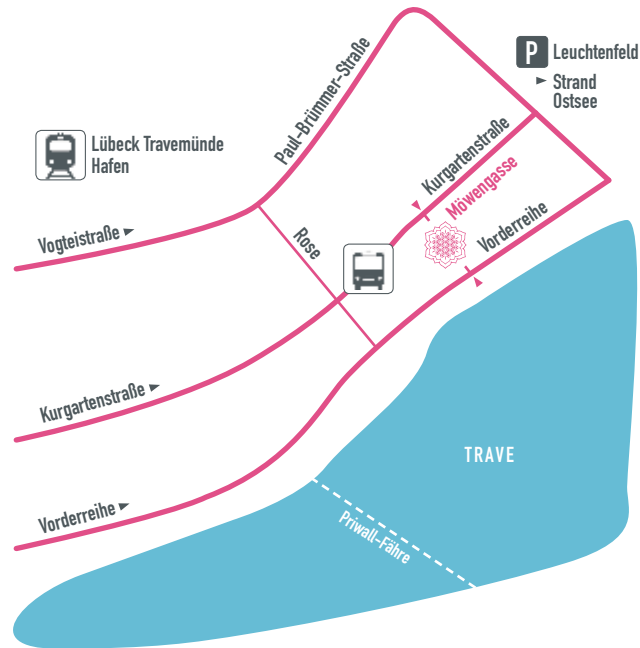
- ✓ Sanftes oder dynamisches Yoga
- ✓ Einführungsworkshop
- ✓ Mini-Workshops zu verschiedenen Themen
- ✓ Yoga-Intensivtage: z.B. Yoga bei Burnout & Depression
- ✓ Yoga Ausbildung und Weiterbildung (Sonderbroschüre anfordern)

### PREISE

- Probestunde 10 €
- 1 x Yoga im Kurs 15 €
- Yoga & Breathwalk am Strand 10 €
- 5er Karte 65 €
- 10er Karte 130 €
- Privatstunde ab 60 €

**FÜR FIRMEN  
& GRUPPEN  
GERNE  
AUF ANFRAGE**

## ANFAHRT & KONTAKT



### DEIN NEUER HEIMATHAFEN IM YOGALOFT

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



### YogaZentrum Travemünde

YogaZentrum Travemünde  
Inh. Stefanie Kinter  
Vorderreihe 56-57  
23570 Lübeck-Travemünde

Telefon 04502. 8 57 40 80  
Fax 04502. 8 57 18 90  
Mobil 0171. 88 33 505 (SMS / whatsapp)  
E-Mail [info@yogazentrum-travemuende.de](mailto:info@yogazentrum-travemuende.de)  
Web [yogazentrum-travemuende.de](http://yogazentrum-travemuende.de)



# YogaZentrum Travemünde

YOGASCHULE & AUSBILDUNGSZENTRUM



## DEIN YOGASOMMER

**KURSPLAN JUNI – JULI 2017**  
GÄSTE SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

- ✓ Yoga & Meditation am Strand
- ✓ Yoga auf dem Schiff
- ✓ Yoga im Studio
- ✓ Privatstunden
- ✓ Yogalehrer Aus-/ Weiterbildung

**DEIN  
URLAUBSYOGA!**

5 x Yoga: 65 €  
10 x Yoga: 130 €

# KURSPLAN SOMMER | JUNI – JULI 2017

MO	DI	MI	DO	FR	SA / SO
8:00 Yoga am Strand (Team)	8:00 Yoga am Strand (Team)	8:00 Yoga am Strand (Team)	8:00 Yoga am Strand (Team)	8:00 Breathwalk: Atemübungen & Gehmeditation – auf Anfrage (Team)	8:00 Breathwalk: Atemübungen & Gehmeditation – auf Anfrage (Team)
10:00 Yoga am Morgen – Energie für den Tag (Susanne) ★ A	11:15 Yoga für Mich (Steffi) ☺ P A S	9:30 Musik für Babys (ab 3 Mo.) 10:30 Musik für Kinder (1–4 J.) Pause im August (Katharina)		11:00 Yoga für Gelenke & Beweglichkeit (Steffi) ☺ P A	Ausbildung, Weiterbildung, Workshops, Yogaschiff Törns
18:00 Yoga für die Basis: Erdung, Aufrichtung, Stabilität & Becken- boden (Susanne) ☺ P A	18:30 Astanga / Vinyasa Yoga Basis (Steffi) ★ A F	17:30 Fit mit Yoga: Energie, Kraft & gute Laune (Susanne) ★ A	15:30 Musik und Bewegung (1–3 J.) 16:30 Musik für Kinder (2–4 J.) Pause im August (Katharina)		Weitere Termine möglich auf Anfrage. Siehe auch Webseite & Aushang
19:30 Ashtanga Yoga (Andrea) ★ A F		19:00 Yoga für den Rücken (Susanne) ☺ P A	18:30 Hatha Yoga für innere Ruhe (Steffi) ☺ P A S	18:00 Entspannt ins Wochenende mit Yoga (Team) ☺ A	
			20:00 Herz über Kopf – Yoga mit Umkehrhaltungen & dem feetup Hocker (Steffi) ★ A F		

☺ Entspannung   ★ Kraft & Energie   P Präventionskurs   A Anfänger geeignet   F Fortgeschritten   S Schwangere geeignet

## YOGA AM STRAND

Startet ab 13.06.2017 bei trockenem Wetter.  
Bitte großes Handtuch oder Matte mitbringen.  
Treffpunkt bei Strandkorbvermietung Seipel,  
Höhe Atlantic Grand Hotel. 10 € p.P.

## YOGA-TERMINE

Weitere Termine für Ihre Gruppe sind auf Anfrage möglich.  
Einsteiger, Senioren, Schwangere oder Menschen  
mit Einschränkungen sind herzlich Willkommen.

## BUSINESS YOGA

Für Ihre Gruppe oder Firma.

## PRIVATSTUNDEN

1–2 Personen – gerne auf Anfrage.

# YOGASCHIFF TERMINE



## YOGA-NACHT AUF DER PASSAT

19. – 20.07. | 17:30 – 10:00

Inkl. 2 Yogastunden, Sonnenaufgangsmeditation, Verpflegung,  
Übernachtung in 4er Kojen (Einzelnutzung auf Anfrage), ab 85 €

## YOGA & ATEM SEGELTÖRNS

21., 22., 23.07. | je 15:00 – 19:00

Inkl. 2 Yogastunden, Verpflegung. Auch nur Mitsegeln ist möglich. 69 € €

## YOGA YACHT TÖRN

Zum Sonnenuntergang: 26.08. | 18:30 – 21:30

Inkl. 2 Yogastunden, Verpflegung,

Vitamin-Cocktails & chilliger Musik. 69 €

## PIRATENFAHRT FÜR FAMILIEN

23.07. | 10:00 – 12:00

Eine abenteuerliche Segelfahrt für kleine & große Piraten mit  
lustigen Familienyogaübungen und -spielen!

Schafft ihr gemeinsam das Flaschenpost-Rätsel zu lösen  
& die Schatztruhe aus dem Meer zu bergen?!

Für Kinder 4–10 J. mit Eltern. Kinder 15 €, Erw. 19 €

**BITTE ANMELDEN**