



FR 07.09. | 28.09. | 26.10.2018 jeweils 19:00-20:30 UHR
 FR 02.11.2018 | 20:00-21:30 & FR 16.11.2018 | 19:15-20:45 UHR
BIDANZA WORKSHOPS – TANZ DES LEBENS

Hast Du Freude an der Bewegung, an schöner Musik und dem Kontakt mit anderen Menschen, dann komm heute zu Biodanza! Weitere Termine auf Anfrage.
 Preis: 15 € pro Termin | Anmeldung: Iris Broders | 0152. 08 61 40 90 |
 ibroders@gmx.de | www.biodanza-travemuende.de

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

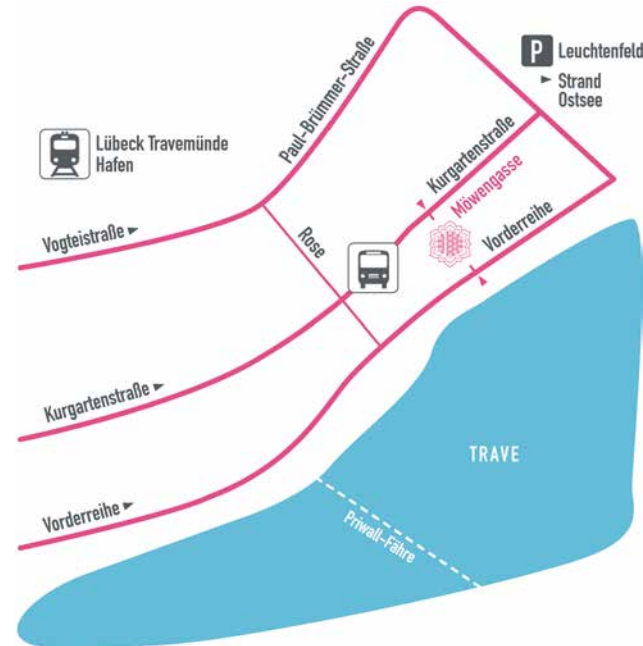
MO 08.10. – SA 13.10.2018

- | | | |
|-----------|-------|---|
| MO 08.10. | 10:00 | YOGASTUNDE |
| | 18:00 | YOGASTUNDE |
| DI 09.10. | 15:30 | KINDERYOGA 5-8 J. |
| | 17:00 | VORTRAG: YOGA BEI TRAUER & VERLUST |
| | 18:30 | YOGASTUNDE KRAFT & ENERGIE |
| MI 09.10. | 11:30 | YOGASTUNDE |
| | 17:30 | YOGA & ACHTSAMKEIT |
| | 19:00 | YOGA FÜR EINE STARKE MITTE |
| DO 11.10. | 16:00 | KINDERYOGA 3-5 J. |
| | 17:00 | TEENIEYOGA |
| | 18:15 | VORTRAG: YOGA GEGEN STRESS |
| | 18:30 | HATHA YOGA |
| FR 12.10. | 11:00 | MITMACHSTUNDE:
YOGA GEGEN DEPRESSIONEN, ÄNGSTE & ERSCHÖPFUNG |
| | 16:00 | WORKSHOP: GLÜCKLICH SEIN IM JETZT – WIE KOMME ICH DAHIN? |
| | 18:00 | KLANGMEDITATION MIT HANGS von KLANGART aus Berlin
Preis: 15€ |
| SA 13.10. | 18:30 | HIGHLIGHT KONZERT:
YOGA-STUNDE MIT HANG LIVEMUSIK
Musikduo KLANGART aus Berlin
& Steffi Kinter. Spenden erbeten. |



Anmeldung: info@yogazentrum-travemuende.de

ANFAHRT & KONTAKT



DEIN NEUER HEIMATHAFEN IM YOGALOFT

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

YogaZentrum Travemuende (Inh. Stefanie Kinter)
 Vorderreihe 56-57 | 23570 Lübeck-Travemuende
 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

Bleib in Kontakt mit uns! Jetzt Newsletter abonnieren:
 www.yogazentrum-travemuende.de/NEWS

YogaZentrum Travemuende
 YOGASCHULE & AUSBILDUNGSZENTRUM



YogaZentrum Travemuende
 YOGASCHULE & AUSBILDUNGSZENTRUM



08.-13.10.18
**WOCHE
 DER SEELISCHEN
 GESUNDHEIT**
 Kostenlose
 Schnupperstunden
 & Vorträge

KURSPLAN HERBST 2018

- ✿ Präventionskurse
- ✿ Sanftes oder dynamisches Yoga & Meditation
- ✿ Yoga für Kinder ab 3 J., Teenies, Schwangere
- ✿ Für jedes Alter, Einsteiger & Geübte
- ✿ Lachyoga, Biodanza, Mantra singen
- ✿ Privatstunden, Businessyoga, Workshops
- ✿ Gäste sind ♥ willkommen!

KURSPLAN HERBST 2018

MO	DI	MI	DO	FR	SA SO
					Aus/ und Weiterbildungen, Workshops – Termine siehe Website
10:00-11:15 ★ P A Yoga am Morgen – Energie für den Tag (Susanne)	11:15-12:15 ☺ P Yoga für mich (Steffi)	11:30-12:45 ☺ P A Yoga für Rücken & Achtsamkeit (Susanne)	16:00-16:45 ☺ Kinderyoga (3-5 J.) (Katharina)	11:00-12:15 ☺ P A Yoga für die Gelenke (Steffi)	
18:00-19:00 ☺ P A Yoga für die Basis: Erdung, Aufrichtung, Stabilität & Beckenboden (Cordula)	15:30-16:15 ☺ Kinderyoga (5-8 J.) (Cordula)	17:30-18:45 ☺ P A Yoga für Rücken & Achtsamkeit (Susanne)	17:00-18:00 ☺ Teenie Yoga (Katharina)	17:00-18:15 ☺ A Yoga für Schwangere (Ramona)	
	18:30-19:30 ★ A F Ashtanga / Vinyasa Yoga Basis (Steffi)	19:00-20:15 ☺ P A Yoga für den Rücken (Cordula)	18:30-20:00 ☺ P A Hatha Yoga & Meditation für die innere Ruhe (Steffi)	18:30-19:45 A F Im Wechsel: - Yoga & Besinnlichkeit (Susanne) - Biodanza (Iris) - Lebensfreude „lachen & tanzen“ (Steffi & Tanja) - Satsang/Mantra singen Termine s. Aushang/Webseite	

☺ Entspannung ★ Kraft & Energie P Präventionskurs A Anfänger F Fortgeschrittene

Bitte anmelden! Kinder- u. Teenie-Yoga: Cordula 0170. 406 23 69, Katharina 0157. 56 77 11 74,

Yoga für Schwangere: Ramona 0160. 367 30 49, Lebensfreude: Steffi 0171. 883 35 05.

ALLE ANDEREN Kurse: Yogazentrum Travemünde 04502. 857 40 80, 0171. 883 35 05, info@yogazentrum-travemuende.de

WEITERE ANGEBOTE

HINWEIS: Aufgrund der Aus- und Weiterbildungen entfallen die Vormittags- und Nachmittagskurse im Studio vom 24.9.-05.10. und 22.10.-02.11.2018. Die Abendkurse finden statt.

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 & 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 €
 Kinderyoga 6 €

Privatstunde ab 60 €
 Präventionskurse 135 €
 Flatrate 60 €, 12 Monate
 65 €, 6 Monate
 Mini-Abo 43 €, 12 Monate
 48 €, 6 Monate