



PRAXIS FÜR YOGA UND ENERGIEARBEIT | THORSTEN BEIER

HATHA-YOGA-KURSE

ANFÄNGERKURSE

Regelmäßig finden neue Anfängerkurse im Hatha-Yoga statt. Der Kurs ist für Jeden in seinen ganz eigenen Möglichkeiten gestaltet. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt (je nach Ort bis 8 Teilnehmer). Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

- Inhalt** Atmung vertiefen - Pranayama.
Erlernen der gehaltenen Stellung - Asanas.
Stärken der Konzentration.
Entspannung erreichen.
- Ziel** Harmonisierung auf allen Ebenen.
Der Körper wird gedehnt und dadurch wird Flexibilität erreicht.
Yoga verbindet Körper, Geist und Seele

Die aktuellen Termine für Anfängerkurse: www.praxis-thorstenbeier.de

FORTGESCHRITTENE

Regelmäßig finden offene Gruppen statt, in der Grundkenntnisse erwünscht sind. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt (je nach Ort bis 8 Teilnehmer).

- Inhalt** Pranayama, vertiefende Asanas, Variationen werden geübt. Entspannung und Konzentration. Die Nadis werden intensiver gereinigt, der Energiekörper gestärkt.
- Ziel** Tiefe Entspannung und Konzentration.
- Termine** Jeden Montag, 08:00 - 09:30 (bitte vorher anmelden)
Ort Heilpraxis Ahl, Budapesterstr. 32, 20359 Hamburg
Kosten 50,00 Euro monatlich (alternativ ist eine 10er-Karte für 120,- erhältlich)
Einzelstunde 14,-
- Termine** Jeden Montag, 20:15 - 21:45 (bitte vorher anmelden)
Ort Heilpraxis Ahl, Budapesterstr. 32, 20359 Hamburg
Kosten 50,00 Euro monatlich (alternativ ist eine 10er-Karte für 120,- erhältlich)
Einzelstunde 14,-
- Termine** Jeden Dienstag, 20:00 - 21:30 (bitte vorher anmelden)
Ort Dan T'ien, Bogenallee 16, 20144 Hamburg
Kosten 50,00 Euro monatlich (alternativ ist eine 10er-Karte für 120,- erhältlich)
Einzelstunde 14,-
- Termine** Jeden Mittwoch, 19:00 - 20:30 (bitte vorher anmelden)
Ort Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie, Kanalstack 9, 21129 Hamburg/Finkenwerder
Kosten 10er-Karte für 100,- erhältlich (Einzelstunde 12,-)

Mitzubringen: Wer hat seine Matte, bequeme Kleidung.
Eine Probestunde zum Preis von 10,00 Euro ist nach Vereinbarung möglich.

Anmeldungen & weiter Infos: 040/947 942 91 (Anrufbeantworter)

Sprechzeiten: Mo 9.30-10.00 / Di 18-19.00

EINZELSTUNDEN

Individuelle Einzelstunden sind nach Vereinbarung möglich.
Kosten: 60,00 Euro/Std.

