

Einführung: Hatha-Yoga & Meditation

Erlernen grundlegender Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen, Yoga Nidra, Yoga-Philosophie und -Psychologie, Yoga im täglichen Leben.

Zeit: Samstag, 05.09., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 06.09.25, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 100,-, ermäßigt € 80,-

Leitung: Maximiliane Kultau

Partner-Yoga

Im Partner-Yoga gibt es grundsätzlich drei verschiedene Formen: gemeinsame Ausführung des selben Asanas, Kombinationsübungen und Assists; die Praxis erfordert Verständigung, Koordination und Feinabstimmung; wobei der spielerische und explorative Aspekt betont wird; das Übungsrepertoire umfasst Asanas, Pranayama, Mantra-Singen und Meditation.

Zeit: Freitag, 31.10., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 01.11., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 02.11.2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 140,-, ermäßigt € 120,-

Leitung: Ortwin Schultz / Frauke Beermann

Die Seele baumeln lassen

Wohlfühlseminar zum Jahresausklang, das den sinnlichen Aspekt des Lebens wieder mehr in Blickpunkt rücken möchte: Inhalte des Seminars sind Übungen zur Vertiefung der Körpererfahrung und des Körperbewusstseins; Dehn- und Lockerungsübungen (Joint-Release), Selbst- und Partnermassage, Atem- und Entspannungsübungen, Mantra-Singen und Meditation.

Zeit: Samstag, 20.12., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 21.12.25, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 120,-, ermäßigt € 100,-

Leitung: Ortwin Schultz / Frauke Beermann

Integral Yoga-Teachertraining

Im Rahmen des Arbeitskreises Integraler Yogalehrer/innen bieten wir eine Vertiefung verschiedener Themen aus den Bereichen Yoga-Philosophie, -Psychologie, Hatha-Yoga (Asana, Pranayama, Mudra, Bandha), Yoga-Therapie und Meditation an.

Die Teilnahme an dem Arbeitskreis ist offen für ausgebildete Yoga-Lehrer/innen anderer Traditionen.

Newsletter

Monatliche Erscheinung mit Ankündigungen weiterer Kurz-Workshops, Vorträge und Veranstaltungen. Bei Interesse bitte den Newsletter anfordern.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Kursgebühren: Die Kursgebühren werden zu Beginn des Monats per Lastschriftverfahren in der vereinbarten Höhe eingezogen. Eine Probestunde ist kostenlos.

Form der Kursangebote: Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen erfordern zurzeit ein hohes Maß an Flexibilität, was die Angebotsformen angeht. So bieten wir verschiedene Formate an (Präsenz, Hybrid oder Online-Unterricht), um allen Teilnehmer/innen die Möglichkeit zu geben, an den Kursen teilzunehmen.

Anmeldung: Der Einstieg in die fortlaufenden Kurse ist bei entsprechenden Voraussetzungen jederzeit möglich. Wir bitten Sie jedoch, vorher mit uns Rücksprache zu nehmen. Zur Orientierung empfehlen wir Ihnen, an einem Einführungs-Workshop "Yoga & Meditation" teilzunehmen.

Kündigung: Der Vertrag wird generell auf unbefristete Zeit abgeschlossen. Die Kündigung ist immer zum Quartalsende möglich, sie muss spätestens bis zum 15.ten des Monats vor Ablauf des Quartals schriftlich erfolgen. Sie wird schriftlich bestätigt.

Nachholtermine: Versäumte Kurstermine (Urlaub, Krankheit etc.) können nach Absprache an einem anderen Tag vor- oder nachgeholt werden.

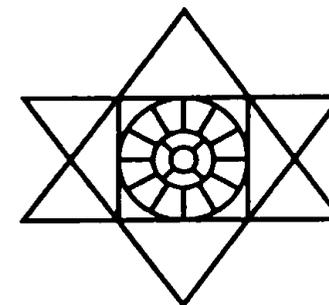
Haftung: Der Unterricht berücksichtigt die spezifischen Voraussetzungen westlicher Menschen, bezieht Erkenntnisse moderner Unterrichtsgestaltung und Bewegungsforschung ein. Die Teilnehmer/innen nehmen eigenverantwortlich am Yoga-Unterricht teil. Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für gesundheitliche Schäden, die als Folge von Unachtsamkeit auftreten.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie kein Interesse (mehr) an der Zusendung unserer Veranstaltungsangebote haben (E-Mail: Info@Integrale-Yoga-Schule.de) Vielen Dank!



Integrale Yogaschule, Ortwin Schultz, Rentzelstr. 10a, 20146 Hamburg, Hinterhof, Tel.: (040) 45 75 06, Bankverbindung: IBAN: DE85 200505501282148285 BIC: HASPDEHHXXX

INTEGRALE YOGA SCHULE



Programm 2. Halbjahr 2025

Ortwin Schultz
Yogalehrer BDY / EYU
Rentzelstr. 10a 20146 Hamburg
Tel.: (040) 45 10 92
E-Mail: Info@Integrale-Yoga-Schule.de
www.Integrale-Yoga-Schule.de