

# YOGA

and Bodywork

BEWEGUNG

LEBENDIGKEIT

ENERGIE

ENTSPANNUNG

ATEM

BALANCE

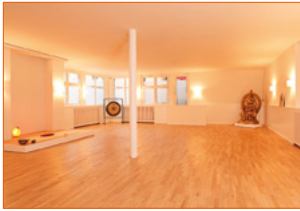


ARDAS



## DAS ARDAS

liegt mitten im schönen Ottensen – ein Ort, wo Du auftanken, entspannen und Dich austauschen – oder einfach nur sein kannst ...



In unseren Yogakursen treffen sich alle: von Neueinsteigern/-innen bis hin zu denen, die schon länger dabei sind. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – wir holen Dich dort ab, wo Du stehst.



Herzlich Willkommen!

## KUNDALINI YOGA

Diese ganzheitliche, dynamisch-lebendige Yogaform bietet eine große Vielfalt an Yogasets (Kriyas). Sie kräftigt und energetisiert den Körper, hält ihn fit und flexibel.

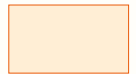
Yoga kann noch viel mehr: es fördert die Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene und führt zu größerer Bewusstheit in allen Lebensbereichen.

Über Körperhaltungen (Asanas), Bewegung, Atem (Pranayama), Klang (Mantras) und Rhythmus wirst Du ausgeglichener und meditativer, um so Deinen wechselhaften Gedanken, Wünschen und Emotionen immer gelassener begegnen zu können.

Kundalini Yoga  
ist ein Weg des Herzens  
– ein Weg zu Dir.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
05:00-07:30	an Werktagen: <b>Sadhana</b> - Yoga & Meditationen (kein Unterrichtsformat) - offen & kostenfrei - mit Team					06:00-08:30
06:00-08:30	an Feiertagen: <b>Sadhana</b> - Yoga & Meditationen (kein Unterrichtsformat) - offen & kostenfrei - mit Team					<b>Sadhana</b> - mit Team
08:30-10:00	<b>Offener Kurs</b> mit Hardyal	<b>Offener Kurs</b> mit Daya Prem	<b>Offener Kurs</b> mit Agochar	<b>Offener Kurs</b> mit Subagh	<b>Offener Kurs</b> mit Subagh/ Liv Saran	10:15-11:45 <b>Offener Kurs</b> mit Meher
10:15-11:45	<b>Yoga für Schwangere</b> mit Jai Kartar	<b>Rückbildungsyoga</b> (gern mit Baby) mit Jai Kartar	<b>Offener Kurs</b> mit Subagh		<b>Offener Kurs</b> mit Hardyal	14:00-15:30 <b>Offener Kurs</b> mit Ivo Dass
17:00-18:30		<b>Offener Kurs</b> mit Hardyal			<b>Offener Kurs</b> mit Meher	<b>Sonntag</b> 06:00-08:30 <b>Sadhana</b> - mit Team
18:15-19:45	<b>Offener Kurs</b> mit Jai Kartar	<b>Offener Kurs</b> mit Ivo Dass	<b>Offener Kurs</b> mit Subagh	<b>Offener Kurs</b> mit Harpal		09:30-11:00 <b>Offener Kurs</b> mit Ramjog
20:00-21:30	<b>Offener Kurs</b>  mit Meher  Gerade KW: mit Gongmeditation	<b>Offener Kurs</b>  mit Hari Sangeet	<b>Offener Kurs</b>  mit Meher  Ungerade KW: mit Gongmeditation	<b>Yoga für Späteinsteiger</b> mit Amrita	<b>Yoga für Schwangere</b> mit Jai Kartar	18:15-19:45 <b>Offener Kurs</b> mit Daya Prem
						<b>Offener Kurs</b>  mit Amrita  (1. Do. im Monat mit Yoga Nidra)  20:00-21:00 <b>Rückbildungsyoga</b> Beckenboden Special mit Jai Kartar



## ARDAS-Card-Kurs

Den aktuellsten Stand findest Du auf unserer Internetseite

GRUNKURSE - mit Anmeldung -	Montag	Dienstag	Sommer-Blockkurs	Jeden Monat kannst Du in unsere Grundkurse einsteigen, die immer über vier Abende mit einem Termin pro Woche laufen. Die Teilnahme an allen ARDAS-Card-Kursen ist im Grundkursmonat inklusive! In den Grundkursen erfährst Du in Theorie & Praxis alle Grundlagen, um Dich in den Offenen Kursen wohl zu fühlen. Kosten: 75,00 €.
	18:45-20:30	18:45-20:30	12:30-16:30	
Beginn: 08.05./04.09./ 06.11.2017 <b>jeweils 4 x Montagabend</b> mit Hardyal	Beginn: 04.04./06.06./ 10.10.2017 <b>jeweils 4 x Dienstagabend</b> mit Meher	<b>Samstag 15.07.2017</b> <b>1 Termin</b> inkl. 1 Monat Yoga (s. r.), 65,00 € mit Meher		

## PROBESTUNDEN - ohne Anmeldung

Zum Kennenlernen bieten wir Dir **3 Probestunden** zum Paketpreis von **15,00 €** an. Wir empfehlen Dir, alle 3 Probestunden zu nutzen, gern auch bei unterschiedlichen LehrerInnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle LehrerInnen holen Dich dort ab, wo Du stehst und sind auch direkt nach der Yogastunde für Dich da.

## GRUNDKURSE - mit Anmeldung

Unsere Grundkurse findest Du in der Tabelle links.

## OFFENE KURSE

### Unser Ardas-Card-Programm

siehe



Alle Kurse im ARDAS-Card-Programm sind fortlaufend und offen. Du bist dabei nicht an einen bestimmten Kurs gebunden, sondern kommst, wie es Dir passt. Wir bieten in unserem ARDAS-Card-Programm wöchentlich derzeit mehr als 20 Kurse zu attraktiven Monatstarifen an (s. ARDAS-Card-Tarife).

## OFFENER KURS „YOGA & GONG“

### Yoga & Gongmeditation

Der Gong ist eines der stärksten Heilinstrumente. Gongmeditation ist eine traditionelle Technik, die Dir helfen kann, physische und energetische Blockaden zu lösen. Nach einer vorbereitenden Übungsreihe trägt die Schwingung des Gongs Deinen Stress fort.

## YOGA RUND UM DIE GEBURT

### Schwangerenyoga

### Rückbildungsyoga & Beckenboden-Special

Diese Kurse unterstützen Dich, gestärkt und entspannt die Schwangerschaft zu genießen, gut vorbereitet in die Geburt zu gehen und von Beginn an einen guten Kontakt zu Deinem Kind zu entwickeln. Mit kraftpendenden Übungen regenerierst Du Dich im Rückbildungsprozess. Beckenboden-Special: 5x-Tarif mit ARDAS-Card nur 35,00 €.

## YOGA für Späteinsteiger - Yoga kennt kein Alter

Yoga hilft Dir in Kontakt mit Deiner inneren Stärke und Fülle zu kommen, die nach außen strahlen darf. Du machst nur das, was momentan im Rahmen Deiner individuellen Möglichkeiten liegt.

## SADHANA - traditionelles Morgenyoga & Meditation

Sadhana ist eine traditionelle spirituelle Praxis im Kundalini Yoga - offen und kostenfrei. Wir machen gemeinsam Yoga, meditieren und chanten Mantras. Ein erprobter Weg zu Dir.

## YOGA NIDRA (Tiefenentspannung)

### Zustand der Glückseligkeit

Nach vorbereitenden Yogaübungen wirst Du in einer geführten Meditation in einen Zustand geleitet, in dem der Körper schlafen, der Geist aber bewusst bleiben kann.

## MASSAGE – UND MEHR

Viele Wege führen zur Heilung – daher werden bei uns auch Hawaiianische Ölmassagen, Thai-Yoga-Massage, TouchLife-Massage, Shiatsu und Osteopathie angeboten.

## UND SONST NOCH ...

Regelmäßige YogaTools-Miniworkshops zur Vertiefung, Trance Dance, Yogareisen, YogalehrerInnen-Ausbildung, Seminare und vieles mehr.

Weitere aktuelle Informationen hierzu finde bitte auf unserer Internetseite ([ardas.de](http://ardas.de)) und in unserem Blog ([blog.ardas.de](http://blog.ardas.de)).

## ARDAS-CARD-TARIFE

1 Kurs pro Woche: Yoga-Flatrate:	62,00 € mtl. 69,00 € mtl.
<b>kündbarer</b> Jahrestarif jeweils:	<b>- 5,00 € mtl.</b>
Age 26 (Alter < 27)	36,00 € mtl.
Partnerarif und Zehnercard verfügbar	

GRUNDKURSE  
OFFENE KURSE

SCHWANGEREN-/RÜCKBILDUNGSYOGA

YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER

YOGAREISEN  
BUSINESSYOGA  
YOGALEHRERINNEN-AUSBILDUNG

SHIATSU  
OSTEOPATHIE  
THAI-YOGA-MASSAGE  
TOUCLIFE-MASSAGE  
LOMI LOMI/HAWAIIANISCHE MASSAGE

YOGATOOLS  
TRANCE TANZ  
GONGMEDITATIONEN



ARDAS - Zentrum für Yoga & Gesundheit  
Hohenesch 55-61 (im Hof)  
22765 HH-Ottensen • Tel. (040) 39 80 52 75 • [info@ardas.de](mailto:info@ardas.de)  
[www.facebook.com/ardasworld](http://www.facebook.com/ardasworld) • [blog.ardas.de](http://blog.ardas.de)

**[www.ardas.de](http://www.ardas.de)**

Yoga in Unternehmen: [www.ardas-business-yoga.de](http://www.ardas-business-yoga.de)  
Wir vermieten unsere Räume auch tage- und stundenweise!

**Jetzt** unser ARDAS-Imagevideo anschauen: [video.ardas.de](http://video.ardas.de) (6 Min)