



## KINDERYOGA

Beim Kinderyoga lernen Kinder spielerisch Körperwahrnehmung und Gruppenzusammenhalt. Yoga für Kinder weckt auf natürliche Weise das Interesse an Bewegung, Entspannung und Meditation.

In der Yogastunde geht es auf Phantasiereisen, die Kinder werden zu Pferden, Schlangen, Vögeln und Affen und füllen den Yogaraum mit Lachen!

**Montag:** 16.15-17.15 Uhr (6-9 Jahre)  
17.15-18.15 Uhr (9-12 Jahre)

## ZUMBA® FÜR KINDER

Perfekt für unsere jüngeren ZUMBA® Fans!

Kinder von 7-11 Jahren erhalten die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen.

In den Kursen werden kinderfreundliche Choreos erlernt, die sich an original ZUMBA® Choreografien orientieren. Wir erklären Schritte im Einzelnen, machen Spiele und haben eine Menge Spaß.

**Mittwoch:** 16.15-17.15 Uhr

*In den Hamburger Schulferien finden keine Kinderkurse statt.*

**FYTT**  
l o c a t i o n  
Faszien Yoga Training Therapie

MO	DI	MI	DO	FR
8.15-9.30 Faszien Yoga by FASZIO®		9.30-10.45 Yoga nach der Geburt	9.00-10.15 Faszien Prä- ventionskurs	8.45-10.15 Yoga und Meditation
		11.00-12.30 Schwange- ren- yoga		
16.15-17.15 Kinderyoga 6-9		16.15-17.15 ZUMBA® Kids		
17.15-18.15 Kinderyoga 9-12	16.00-17.00 Yoga für Rolli- Fahrer	17.15-18.15 Qi Gong		
	17.15-18.15 Pilates	18.15-19.30 Faszien Prä- ventionskurs	18.30-19.30 Zumba®	Workshops
19.00-20.30 Hatha Yoga	18.30- 20.00 Hatha Yoga	19.45-21.15 Hatha Yoga	19.45-21.00 Faszien Yoga by FASZIO®	
	20.15-21.30 YogaDancing®			

## ANMELDUNG

Kurse von [www.FYTT-location.de](http://www.FYTT-location.de)  
Telefon 0177 514 93 63

Kurse von [www.CHAKRA-SEVEN.de](http://www.CHAKRA-SEVEN.de)  
Telefon 0172 904 58 67

## KURSPREISE ALLGEMEIN

- Abo monatlich Erwachsene (1 Kurs / Woche): 50,00 €
- Abo monatlich Kinder (1 Kurs / Woche): 39,00 €
- Probestunde: 14,00 €
- Einzelne Stunde: 18,00 €
- 10er Karte / 4 Monate gültig: 160,00 €
- FASZIO® Präventionskurs: 160,00 €

*\*10 Termine / max. 15 Teilnehmer. Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 (SGBV) bezuschusst.*

[www.FYTT-location.de](http://www.FYTT-location.de)  
Borsteler Chaussee 102 | 22453 Hamburg

Bewegungsstudio & Therapiezentrum  
**NEU in Groß Borstel / Eppendorf**  
Jetzt kostenlose Schnupperstunde genießen\*

**FYTT**  
l o c a t i o n  
Faszien Yoga Training Therapie



\*nur für Neukunden und nur 1 x pro Person einlösbar

**YOGADANCING® • ZUMBA®**  
**FASZIEN-PRÄVENTION**  
**FASZIEN YOGA • HATHA YOGA**  
**ZUMBA® FÜR KINDER**  
**KINDERYOGA • QI GONG**  
**PILATES • SCHWANGERENYOGA**  
**YOGA NACH DER GEBURT**  
**YOGA FÜR ROLLI-FAHRER**

[www.FYTT-location.de](http://www.FYTT-location.de)  
Borsteler Chaussee 102 | 22453 Hamburg



## FASZIEN-PRÄVENTION\*

FASZIO® – das ganzheitliche Faszientraining: Du merkst den Alltagsstress der letzten Monate und fühlst dich verspannt und kraftlos? FASZIO® ist ein Training, das die Vitalität und die Lebensqualität erhöht. Der ganze Körper wird durch verschiedenste Impulse gekräftigt und gewinnt dadurch an Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit, denn unser Körper liebt Bewegung!

**Mittwoch:** 18.15-19.30 Uhr  
**Donnerstag:** 09.00-10.15 Uhr

*Kursbeginn unter [www.FYTT-location.de](http://www.FYTT-location.de)*

## FASZIEN YOGA BY FASZIO®

Der Mensch strebt nach geistiger Freiheit und körperlicher Vitalität. Um dieses Ziel zu unterstützen, legt FASZIO® Yoga den Schwerpunkt auf die Verschmelzung der 7 FASZIO® Strategien mit Yogasequenzen, Atemübungen und Meditationen. Dies fördert die Stabilität, Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit und Körperwahrnehmung. Lösungstechniken und Regeneration runden die Stunden ab. FASZIO® Yoga ist für jedermann geeignet.

**Montag:** 08.15-09.30 Uhr  
**Donnerstag:** 19.45-21.00 Uhr

Kurse FYTT location, Anmeldung 0177 514 93 63



**CHAKRA SEVEN**

Yoga · Therapie · Osteopathie · Akademie

## PILATES

Pilates stimuliert von der Körpermitte aus die Tiefenmuskulatur des gesamten Organismus, kräftigt, dehnt, aktiviert und vitalisiert Körper und Geist. Pilates Training baut Kraft auf, ohne große Muskelmasse, verbessert die Haltung, formt und strafft die Figur und ist hervorragend als Prävention um z.B. Rückenschmerzen vorzubeugen.

**Dienstag:** 17.15-18.15 Uhr

## SCHWANGERENYOGA\*

Du lernst Verspannungen, Stress und Sorgen loszulassen, Dich mit Deinem Baby zu verbinden und die wunderbare Veränderung in Deinem Leben beherzt anzunehmen. Sanfte Asanas und spezielle Atemübungen schenken Dir Erdung, Kraft, Energie und Zuversicht für die Zeit mit Deinem Baby im Bauch. Du erfährst das besondere Wechselspiel zwischen bewusster Anspannung und Loslassen für die Geburt Deines Kindes. Alles verbunden mit den sanften Klängen von Klangschalen für eine optimale Entspannung für Dich und das kleine Wunder in Dir.

**Mittwoch:** 11.00-12.15 Uhr

## YOGA FÜR ROLLI-FAHRER

Yoga ist – in angepasster Form – für alle Menschen praktizierbar. In diesem Kurs werden die Übungen und Meditationen so verändert, dass alle Teilnehmer, unabhängig von ihrem Handicap, mitmachen können. Mit Spaß und Achtsamkeit wollen wir gemeinsam in Bewegung und Stille kommen und die positiven Effekte von Yoga erleben.

**Dienstag:** 16.00-17.00 Uhr

## YOGA NACH DER GEBURT\*

Wir üben sanftes, auf die Rückbildung ausgerichtetes Hatha Yoga mit Deinem Baby. Hierbei liegen Beckenboden, Bauchmuskulatur, Schultern, Nacken und Rücken in unserem Fokus. Etwa 8 Wochen nach der Geburt kannst Du wieder mit Yoga beginnen. Dabei stärkst Du Deinen Körper und Deine Seele für das Leben mit Deinem Baby. Meditation, Atem- und Entspannungsübungen bringen mehr Gelassenheit in Deinen neuen aufregenden Alltag als Mutter.

**Mittwoch:** 09.30-10.45 Uhr

## YOGADANCING®

YogaDancing® heißt Spaß, Lebensfreude, persönliche Entwicklung, sich spüren, Meditation in motion, einfach tanzen, Seele, Lust am Leben! Es ist eine Möglichkeit, sich die Welt der Bewegung ANDERS zu erschließen. Dabei verbindet sich der achtsame Pfad des Yoga mit der Freude am Tanzen zu multikultureller Musik.

**Dienstag:** 20.15-21.30 Uhr

## ZUMBA®

Tanzen, tanzen tanzen! Verschiedene Tanzstile und rhythmische Bewegungen aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco werden in Zumba® vereint. Die Schritte sind für jeden einfach zu erlernen und mache Spaß – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener.

**Donnerstag:** 18.30-19.30 Uhr

## QI GONG

Qi Gong ist eine gelenkschonende Übungsform, die sich durch harmonische, weiche und meditative Bewegungen auszeichnet. Körperliche und energetische Blockaden werden gelöst, damit auch der Geist zur Ruhe kommen kann. Der freie Atem hilft dabei, das Wohlbefinden zu verbessern und körperlich wie seelisch gestärkt die vielfältigen Anforderungen des Alltags zu verarbeiten und auszugleichen.

**Mittwoch:** 17.15-18.15 Uhr

## CHAKRA SEVEN

Die Schule für Yoga und Meditation bietet ihre Kurse in den Räumlichkeiten der FYTT location an.

IN UNSEREN YOGA KURSEN unterrichten wir klassisches Hatha Yoga mit Elementen aus dem Viniyasa Flow und dem Kundalini Yoga.

Im Hatha Yoga werden Asanas gehalten, im Viniyasa Flow verbinden wir Bewegung und Atmung zu einem harmonischen, fließenden Erlebnis. Dies gleicht einer Meditation in Bewegung. Elemente des Kundalini Yoga, wie das Singen von Mantren und die dynamische Ausführung von Asanas bereichern unser Yoga. Atem- und Meditationsübungen sind ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil. Wissenschaftlich erwiesen hilft Yoga den Körper zu entspannen und zu kräftigen, sowie den Geist zu beruhigen.

Anfänger und Fortgeschrittene sind in jeder Stunde herzlich willkommen.

**Montag:** 19.00-20.30 Uhr

**Dienstag:** 18.30-20.00 Uhr

**Mittwoch:** 19.45-21.15 Uhr

**Freitag:** 08.45-10.15 Uhr

*\*10 Termine / max. 15 Teilnehmer. Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 (SGBV) bezuschusst.*