



## YOUTH YOGA

Beim Youth Yoga lernen junge Menschen klassische Yoga-, Atem und Meditationsübungen, um die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit zu schulen. In diesem Kurs wird besonders auf die Bedürfnisse von Jugendlichen eingegangen. So wird das Interesse an Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit auf natürliche Weise geweckt.

**Montag:** 16.15-17.15 Uhr

*In den Hamburger Schulferien finden keine Youth Yoga Kurse statt.*

## 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 machen 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

**FYTT**  
location  
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 Fitte-Faszien Präventions- kurs	8.45-10.15 Yoga und Meditation
		11.00-12.15 Schwangeren- yoga		
16.15-17.15 Youth Yoga	16.00-17.00 Sitz Yoga	17.15-18.15 Qi Gong		
17.30-18.45 Kundalini Yoga	17.15-18.15 Release & Relax	18.15-19.30 Fitte-Faszien Präventions- kurs	18.30-19.30 Zumba®	Workshops
19.00-20.30 Hatha Yoga	18.30- 20.00 Hatha Yoga	19.45-20.45 Release & Relax	19.45-21.00 Faszien Yoga by FASZIO®	
	20.15-21.30 YogaDancing®			

Stand 01/2019

## 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 €
- Präventionskurse: 160,00 €

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

Bewegungsstudio & Therapiezentrum  
in Groß Borstel/Eppendorf

**FYTT**  
location  
Faszien Yoga Training Therapie



YOGADANCING® • ZUMBA®  
FITTE-FASZIEN PRÄVENTION  
FASZIEN YOGA • HATHA YOGA  
YOUTH YOGA • QI GONG  
SCHWANGERENYOGA  
YOGA NACH DER GEBURT  
SITZ YOGA • KUNDALINI YOGA  
RELEASE & RELAX



## FITTE-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

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

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

## Haben Sie Beschwerden?

Dann kommen sie zu einer Faszienbehandlung in meine Praxis in der FYTT location.

Mehr Informationen unter:  
[www.faszien-yoga-therapie.de/therapie](http://www.faszien-yoga-therapie.de/therapie)

Ich freue mich auf Ihren Anruf zur Terminvereinbarung unter 0177 514 93 63

Ihre  
  
Miriam Wessels (Heilpraktikerin)



## RELEASE & RELAX

Einfach mal loslassen! Hier werden Übungen und Techniken zur Lockerung des Gewebes praktiziert, die den Körper und damit auch die Seele entlasten, um so richtig zu entspannen.

**Dienstag:** 17.15-18.15 Uhr  
**Mittwoch:** 19.45-20.45 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

## SITZ YOGA

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

**Dienstag:** 16.00-17.00 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 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

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

## 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

## KUNDALINI YOGA

Im Kundalini Yoga sind viele Körperübungen dynamisch und richten bei ihrer Ausführung den Fokus speziell auf die Atmung. Zu jeder Übungsreihe gehören eine Tiefenentspannung und eine Meditation. Kundalini Yoga ermöglicht so eine Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens. Es stärkt das Nervensystem und beruhigt den Geist, für ein ausgeglicheneres gesünderes Leben.

**Montag:** 17.30-18.45 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 Mantrén 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  
**Freitag:** 08.45-10.15 Uhr