

KURSANGEBOT IN DER FYTT LOCATION:

— Yoga Kurse — Weiteres Kursangebot

Mo	Di	Mi	Do
8:15 – 9:30 Faszien Yoga by FASZIO®		9:30 – 10:45 Yoga nach der Geburt*	8:45 – 10:15 Fitte-Faszien Prävention*
		11:00 – 12:15 Schwangeren- yoga*	
16:15 – 17:15 Kids Yoga		17:00 – 18:00 REHA Herz- sport-Gruppe	
17:30 – 18:30 REHA-Kurs mit Yoga für Brustkrebs- Patientinnen		18:15 – 19:30 Fitte-Faszien Prävention*	
	20:15 – 21:30 Yoga & Meditation	19:45 – 21:00 YogaDancing®	19:45 – 21:00 Faszien Yoga by FASZIO®

Freitags: Wechselnde Workshops

MONATS-ABO ERWACHSENE (1 Kurs / Woche)	50 €
MONATS-ABO KINDER (1 Kurs / Woche)	39 €
PROBESTUNDE	14 €
EINZELSTUNDE	18 €
10ER-KARTE (gültig 4 Monate)	160 €
PRÄVENTIONSKURSE*	160 €

*10 Termine mit möglicher Kostenerstattung der gesetzlichen Krankenkassen

**Faszien Yoga · Kids Yoga ·
Schwangeren Yoga ·
Yoga nach der Geburt ·
YogaDancing® · Prävention ·
Yoga und Meditation**

FYTT
location



YOGA
und mehr

FYTT LOCATION

Bewegungsstudio und Therapiezentrum

Kursanmeldung: 0177 514 93 63

www.FYTT-location.de

Borsteler Chaussee 102

22453 Hamburg

**KOMM' WIE
DU BIST
UND BEWEG
DICH.**

FASZIEN - YOGA - TRAINING - THERAPIE

YOGA ANGEBOT IM DETAIL

FASZIEN YOGA BY FASZIO®

Der Mensch strebt nach geistiger Freiheit und körperlicher Vitalität. Um dieses Ziel zu unterstützen, legen wir den Schwerpunkt auf die Verschmelzung der 7 FASZIO® Strategien mit Yogasequenzen, Atemübungen und Meditationen. Dies fördert die Stabilität, Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit sowie die Körperwahrnehmung. FASZIO® Yoga ist für alle geeignet.

Montags 8:15 bis 9:30 Uhr

Donnerstags 19:45 bis 21:00 Uhr

YOGADANCING®

YogaDancing® bedeutet Spaß, Lebensfreude, persönliche Entwicklung, sich spüren, Meditation, 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.

Mittwochs 19:45 bis 21:00 Uhr

YOGA & MEDITATION

Gestresst? Durch Yoga und Meditation wird das physische und psychische Wohlbefinden verbessert und der Weg für ein ausgeglicheneres und entspannteres Leben geebnet.

Dienstags 20:15 bis 21:30 Uhr

KIDS YOGA

Beim Kids Yoga lernen junge Menschen klassische Yoga-, Atem und Meditationsübungen, um die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit zu schulen. So wird das Interesse an Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit auf natürliche Weise geweckt.

Montags 16:15 bis 17:15 Uhr

Keine Kids Yoga Kurse in den Hamburger Schulferien.



Ganzheitliche
Gesundheit



Persönlich
und nah



Alle Level
willkommen

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT*

Du lernst zu entspannen und Dich mit Deinem Baby zu verbinden. Sanfte Asanas und spezielle Atemübungen schenken Dir Erdung, Kraft und Zuversicht. Du erfährst das besondere Wechselspiel zwischen bewusster Anspannung und Loslassen für die Geburt. Alles verbunden mit den sanften Klängen von Klangschalen für eine optimale Entspannung für Dich und das kleine Wunder in Dir.

Mittwochs 11:00 bis 12:15 Uhr

YOGA NACH DER GEBURT*

Für die Rückbildung üben wir sanftes 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 und erhältst mehr Gelassenheit in Deinem neuen, aufregenden Alltag als Mutter.

Mittwochs 9:30 bis 10:45 Uhr

*10 Termine mit möglicher Kostenerstattung der gesetzlichen Krankenkassen

