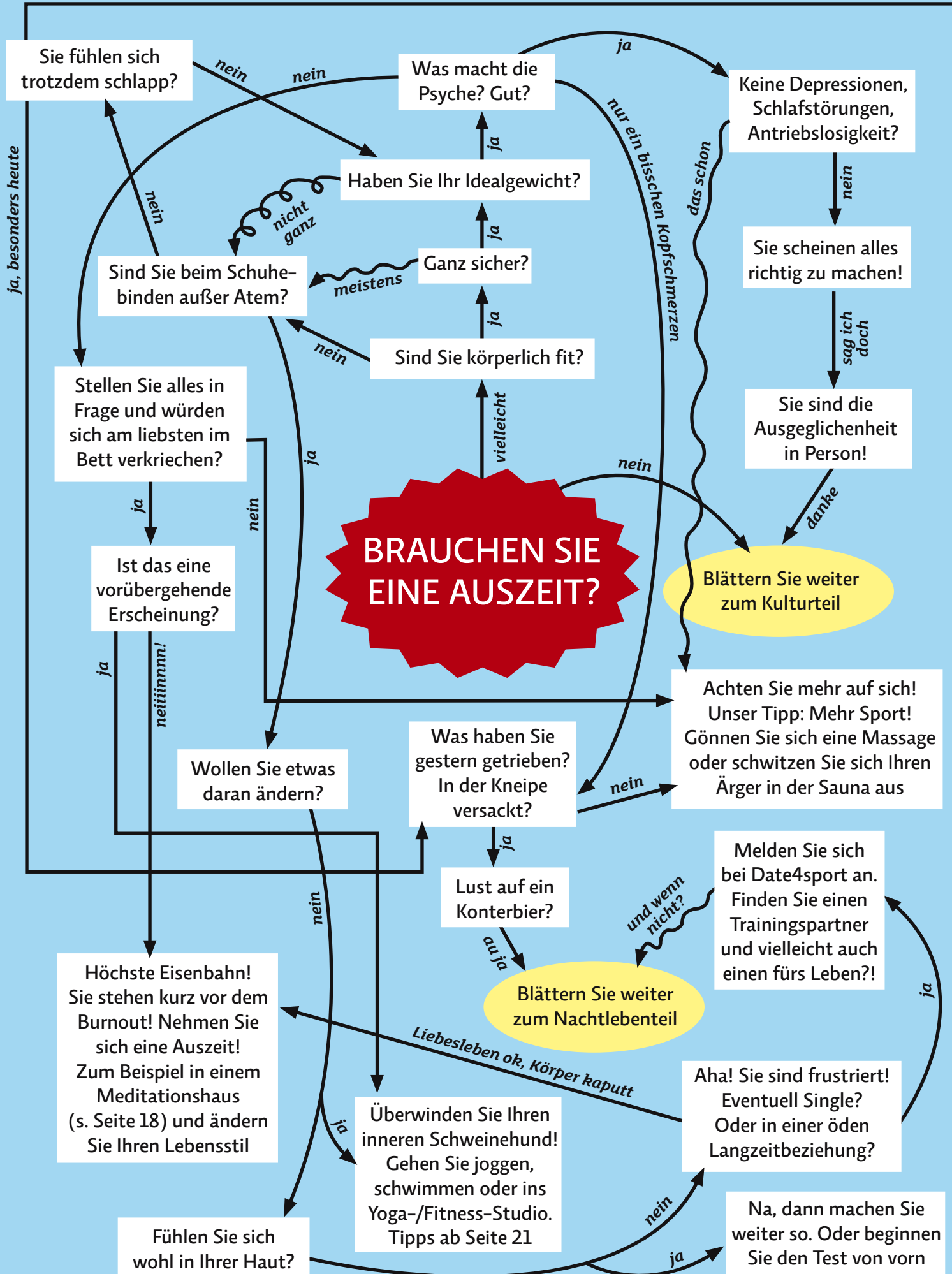




MACH DOCH MAL NE PAUSE

Yoga & Co

Ardas: Mit Kursen im Kundalini-Yoga, einer zertifizierten Yogalehrer-Ausbildung, sowie Shiatsu und Massagen (Thai-Yoga-, Hawaiianische Massage), zählt Ardas auf 380 Quadratmetern zu den größten Yoga-Zentren des Nordens. Beim Kundalini-Yoga sollen die körperliche und spirituelle Ebene durch dynamische Übungen, Rhythmus und Meditation verbunden werden. Angeboten werden bei Ardas Kurse von insgesamt 12 Lehrern sowie Yoga rund um die Schwangerschaft und für Senioren.

Hohenesch 55–61, im Hof (Ottensen),
Telefon 39 80 52 75; Monatskarte 57
Euro; www.ardas.de

Campus Naturalis Hamburg: Heilpraktiker, Coach, Musiktherapeut, Yoga-Übungsleiter – das Aus- und Weiterbildungszentrum in Bahrenfeld hält ein umfassendes Programm zur ganzheitlichen Gesundheitsbildung bereit. Neben den mehrmonatigen Ausbildungen können auch Seminare oder Kurzweiterbildungen besucht werden: beispielsweise „Autogenes Training und Entspannung“ oder „Burn-out Präventionsberatung“.

Bahrenfelder Chaussee 49 (Bahrenfeld),
Telefon 88 15 98 96;
www.campusnaturalis.de

City Yoga Hamburg: Keine Entspannung ohne Anspannung – nach diesem Prinzip funktionieren Julian J. Bubes Yoga-Studios in der Schanze und am Rothenbaum. In der Mischung aus Ashtanga- und Power-Yoga geht es darum, den Körper zu fordern, den Kopf abzuschalten und so dem Alltag zu entkommen. Bewegungen werden nach dem Vinyasa-Prinzip mit der Atmung verbunden und ergeben so ein intensives Yoga-Training. Willkommen sind Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger.

Lippmannstraße 59, Hinterhof (Sternschanze), Rutschbahn 11a (Rotherbaum),
Telefon 0176 / 70 03 46 19; 10er-Karte 130 Euro; www.cityyogahamburg.de

Devah: In einem schönen Fachwerkhäus auf St. Pauli befindet sich dieses familiäre Yoga-Zentrum, in dem Kurse von Hatha- über Kundalini- bis Naam-Yoga angeboten werden. Zu Devah gehört außerdem „The Healing Circle“, ein Netzwerk für regenerative Heilung: mit Techniken aus der Cranio Sacrale Arbeit, Quanten-Healing und Shiatsu wird die Selbstheilung unterstützt. Darüber hinaus kann man an unterschiedlichen Seminaren und Aktivitäten teilnehmen, zum Beispiel an Numerologie-Kursen nach Shiv Charan Singh. Weil jeder die Möglichkeit haben soll, das Devah-Zentrum zu besuchen, gibt es für Studenten und Arbeitslosengeld-Empfänger Rabatt auf Yoga-Kurse.

Bleicherstraße 77 (St. Pauli), Telefon
439 04 99; monatlicher Mitgliedsbeitrag
ab 42 Euro; www.devah.de

Fastenhaus Werner: Fasten baut Stresshormone ab, setzt Endorphine frei und fördert so die Entspannung. Im Fastenhaus Werner auf Sylt kann man sich fernab des alltäglichen Stress' allein auf seine Gesundheit und die Fastenkur konzentrieren – mit Aufwachgymnastik im Garten, Wanderungen über die Insel, Yoga, Qigong und Vorträgen über Aufbaukosten und Wohlfühlgewicht.

Kolberger Straße 3 (Sylt-Westerland),
Telefon 046 51 / 88 64 77; ab 460 Euro/
Woche; www.fastenwandern-sylt.de

Flying Yogi: In diesem Yoga-Zentrum geht es teilweise recht akrobatisch zu: beim Anti Gravity Yoga Hängematten verwendet, um die Übungen statt am Boden in der Luft zu vollführen. Für die ruhigere Form, das Yin Yoga, werden ebenfalls Hilfsmittel wie Blöcke und Gurte hinzugezogen. Zudem gibt es Power-Yoga-Kurse in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und spezielle Angebote für den Rücken und frischgebackene Mütter. Flying Yogi bietet auch regelmäßige Workshops an: beispielsweise „Heilende Flüge mit Acro Yoga“, einer Mischung aus Yoga, Thai-Massage und Akrobatik.

Große Bergstraße 152 (Altona), Telefon
64 85 38 15; 10er Karte 120 Euro;
www.flying-yogi.com

Himalaya Institut: Hier dreht sich alles um Yoga: Angeboten werden unter anderem 4-jährige, berufsbegleitende Yogalehrausbildungen und Fortbildungen in Pranayama (Atem und Achtsamkeit), Seminaren zu Ayurveda und Shiatsu, sowie Hatha-Yoga- und Meditations-Kurse. Begleitend dazu gibt es auch individuelle Möglichkeiten, um sich körperlich, geistig oder seelisch fortzubilden – beispielsweise im Bereich Ayurveda, Ganzheitliches Coaching für Frauen, Biographie und Lebensplanung.

Osterstraße 172b (Eimsbüttel), Telefon
43 27 33 58; Probewoche 20 Euro;
www.himalaya-institut.de

Just Pilates: Beim Pilates steht das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung im Vordergrund. Alle Muskeln des Körpers werden hier gleichzeitig trainiert. So verhilft Pilates zu besserer Haltung, Beweglichkeit und Kraft. Die Trainer des Teams um Adriana Martinez erkennen die Eigenarten und möglichen Fehlhaltungen des Körpers und stimmen das Trainingsprogramm darauf ab. Alternativ kann auch in Kleingruppen mit bis zu sieben Teilnehmern trainiert werden.

Milchstraße 3 (Pöseldorf), Telefon 68 87
98 35; 10er-Karte 140 Euro;
www.justpilates.de

Just Yoga!: In Zorbas Garten, in einem idyllischen Hinterhof der Karolinenstraße, befindet sich Stefanie Brosdas Studio. Hier wird Hatha-Yoga mit Iyengar-Yoga kombiniert. Es wird gestreckt, gebeugt und gedreht, auch Gurte und Klötze kommen da zum Einsatz. Außerdem werden Pilates-Kurse angeboten.

Karolinenstraße 7 (Karoviertel), Hinterhof,
Telefon 78 89 25 88; 10er-Karte 145
Euro; www.just-yoga.de

Reiki Akademie Hamburg: Reiki ist eine alternative Heilmethode. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, entspannt, lässt den Geist zur Ruhe kommen, hilft, gezielt

bellapelle
cosmetics | massage | mother & kind



bellapelle
Studio Ottensen
Ottenser Hauptstr. 19
22765 Hamburg
Tel. (040) 39 90 39 62
Mo.- Fr. 8:00 – 20:00
Sa. 10:00 – 18:00



bellapelle
Studio Schulterblatt
Schulterblatt 3
20357 Hamburg
Tel. (040) 43 27 68 86
Mo.- Fr. 8:00 – 20:00
Sa. 10:00 – 18:00

www.bellapelle.de



www.nordpuls.de
(040) 43 28 42-12

klub für
nordpuls
zeitkunst