

Kursplan

Stand: Aug. 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
5:45 Zazen für den frühen Vogel 55 Min Klaus 7:00 Ashtanga Yoga – Mysore Style 120 Min Jake mit Anmeldung	5:45 Zazen für den frühen Vogel 55 Min Klaus 7:00 Ashtanga Yoga – Mysore Style 120 Min Jake mit Anmeldung	7:00 Ashtanga Mysore Style – Einführung 90 Min 5-wöchiger Kurs 17.915.10. Jake mit Anmeldung 9:30 Hatha Yoga Grundlagen-Kurs 90 Min online 8-wöchiger Kurs 27.815.10. 29.1017.12. Julia mit Anmeldung krankenkassengefördert 9:45 Hatha Yoga Morning Flow 90 Min Greta mit Anmeldung	7:00 Ashtanga Yoga – Mysore Style 120 Min Jake mit Anmeldung	7:00 Ashtanga Yoga — Mysore Style 120 Min Jake mit Anmeldung 10:00 Yin Yoga 90 Min Präsenz & online Angela mit Anmeldung	Am Wochenende gibt's Workshops, Seminare und Ausbildungen – siehe Kalender
	13:00 Kundalini Yoga 90 Min Mansukh & Guido			17:00 Hatha Yoga nach Sivananda 90 Min Daniel mit Anmeldung	17:00 Community Essen: TOPFGLÜCK 120 Min 2.2. 13.4. 1.6. 6.7. 14.9. Shelita & Angela mit Anmeldung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
18:30 Qigong in aller Vielfalt 60 Min Präsenz & online 8-wöchiger Kurs 29.91.12. Ruth mit Anmeldung krankenkassengefördert	20:00 Hatha Yoga Grundlagen-Kurs 90 Min online 8-wöchiger Kurs 26.814.10. 28.1016.12. Julia mit Anmeldung krankenkassengefördert	18:00 Hatha Yoga Grundlagen-Kurs 90 Min online 8-wöchiger Kurs 27.815.10. 29.1017.12. Julia mit Anmeldung krankenkassengefördert 18:00 Kundalini Yoga & Meditation – Krasse Kriya 90 Min Petra mit Anmeldung 19:30 Zen Meditationsgruppe 60 Min Klaus	18:00 Kundalini Yoga 90 Min Mansukh 20:00 Mantraconnection 120 Min 2. Donnerstag des Monats 11.9. 13.11. 10.12. Julia mit Anmeldung 20:00 Weitblick – Kino & Community 170 Min 3. Donnerstag des Monats 21.8. 18.9. 16.10. 20.11. 18.12. Jan & Mansukh 20:15 Tanz im Sein 120 Min 4. Donnerstag des Monats 28.8. 25.9. 23.10. NICHT AM 27.11. Sebastian	18:00 Yin Yoga & Sound 90 Min online Julia mit Anmeldung	18:45 Kirtan 90 Min 22.6. 20.7. 21.9. 19.10. 16.11. 14.12. Alice mit Anmeldung

Zentrum für Yoga & Begegnung e.V. Pilatuspool 11 a 20355 Hamburg

www.devah.de info@devah.de