

# Sei herzlich willkommen! Genieße Zeit und Raum für Dich!

Wir bieten Yoga und Workshops für unterschiedliche Zielgruppen und Leistungsniveaus an. Wir sind ein Team mit unterschiedlichen Yogastilen und dem therapeutischen Hintergrund.

## KONDITIONEN:

**Schnupperkarte:** Drei Yogaeinheiten innerhalb von vier Wochen für 25€, nur ein Mal pro Person möglich

**11-er Karte für den offenen Kurs:**  
140€, für 12 Monate gültig

**Bei festen Kursen ist Deine Anmeldung erforderlich.** An Feiertagen finden keine Yogakurse statt.

**Mindestteilnehmerzahl:** Vier Teilnehmer

**Verpasste Kurse:** Innerhalb von 12 Wochen können verpasste Kurse in einem anderen Kurs nachgeholt werden. Eine Erstattung der Kursgebühr sowie eine Übertragung auf eine andere Person ist nicht möglich.

Nähere Infos zu den Kursen, weitere Workshops und aktuelle Änderungen findest Du unter [www.zeitpunktraum.eu](http://www.zeitpunktraum.eu)



PRÄVENTION  
GESUNDHEIT  
BEWUSSTSEIN



**Wir laden Dich ein: Lichterfest**

19.11.2017 · 15 – 19 Uhr

Live Musik, ayurvedisches Essen,  
Kinderprogramm, nettes Beisammensein

**Retreat: Yoga & ayurvedisch Kochen  
in Lindwedel**

Fr 2.2. – So 4.2.2018

Ausführliche Infos findest Du auf der Website



# YOGAKURSE

## JULI - DEZEMBER 2017



OFFENER YOGAKURS:

**Hatha Yoga · Mittelstufe · Christina**  
montags · 19.30 – 21 Uhr\*



FESTE YOGAKURSE:

**Yoga · Einsteiger · Fabienne**

**Montag** · 17.30 – 19 Uhr

**Kurs 1:** 7.8. – 25.9.2017 · 8 Mal 112 €

**Kurs 2:** 16.10. – 11.12.2017\* · 8 Mal 112 €

**Yoga & Laufen · Sonja**

**Mittwoch**

**Kurs 1:** 26.7. – 16.8.2017

17.30 – 19.30 Uhr · 4 Mal 70 €

**Kurs 2:** 23.8. – 13.9.2017

17 – 19 Uhr · 4 Mal 70 €

**Yoga & Atmung · Grundstufe · Fabienne**

**Mittwoch**

**Kurs 1:** 23.8. – 4.10.2017

19.15 – 20.45 Uhr · 7 Mal 98 €

**Kurs 2:** 18.10. – 29.11.2017

19 – 20.30 Uhr · 7 Mal 98 €

**Yoga · Mittelstufe · Maggie**

**Donnerstag** · 18 – 19.30 Uhr

**Kurs 1:** 3.8. – 28.9.2017 · 9 Mal 126 €

**Kurs 2:** 19.10. – 21.12.2017 · 10 Mal 140 €

**Yoga Vinyasa Flow · Mittelstufe · Maggie**

**Freitag** · 9 – 10.30 Uhr

**Kurs 1:** 18.8. – 29.9.2017 · 7 Mal 98 €

**Kurs 2:** 20.10. – 8.12.2017 · 8 Mal 112 €

\*(findet nicht am 6.11.2017 statt)



zeit.raum

NATURHEILPRAXIS  
AM LISTER PLATZ

Jakobstraße 3 · 30163 Hannover  
kontakt@zeitpunktraum.eu · 0511.6968892  
**Katrin Blüge** · Heilpraktikerin · Homöopathin  
Clinical Ayurveda Specialist · Yogalehrerin

# AYURVEDA AUSBILDUNGEN

JULI 2017 – JUNI 2018

## PRACTITIONER

### Herbst 2017

**Block 1:** 14. & 15.10.2017 · 350 €

**Block 2:** 11. & 12.11.2017 · 350 €

**Block 3:** 9. & 10.12.2017 · 400 €

(inkl. Prüfungsgebühr)

### Frühjahr 2018

**Block 1:** 20. & 21.1.2018 · 350 €

**Block 2:** 10. & 11.2.2018 · 350 €

**Block 3:** 10. & 11.3.2018 · 400 €

(inkl. Prüfungsgebühr)

**Infotreffen zur Ayurveda-Ausbildung allgemein:**

Freitag, 22.9. & 8.12.2017 · 19 Uhr



## SPECIALIST

### Ernährung

16. & 17.12.2017 · 470 €

### Abhyanga – die ayurvedische Ganzkörpermassage

13. & 14.1.2018 · 470 €

### Phytotherapie

9. & 10.6.2018 · 470 €

### Abschlussexamen

23.6.2018 · 9 – 17 Uhr · 150 €

Jeweils von 9 – 18 Uhr, inkl. ayurvedischer Mittagsmahlzeit, Tee, Snacks und umfangreichem Skript

**Übrigens:** eine Subvention der Ausbildungen im Rahmen der Bildungsprämie ist **vor Kursbeginn** möglich! Bitte wende Dich rechtzeitig an uns, gerne unterstützen wir Dich dabei.

Nähere Infos zur Ausbildung und zu weiteren Workshops findest Du unter [www.zeitpunktraum.eu](http://www.zeitpunktraum.eu)



PRÄVENTION  
GESUNDHEIT  
BEWUSSTSEIN

**Retreat: Yoga & ayurvedisch Kochen in Lindwedel**

Fr 2.2. – So 4.2.2018 · Ausführliche Infos auf der Website

# AYURVEDA VERTIEFUNGSSEMINARE



**Für alle, die sich schon etwas näher mit Ayurveda beschäftigt haben:**

## **Agni, Ama & Oja**

Ein tieferes, ayurvedisches Verständnis der Verdauung & ihrer existentiellen Bedeutung  
Samstag, 23.9.2017 · 10 – 13 Uhr  
45 € inkl. Skript

## **Praxisseminar: Ayurvedisches Abendessen**

Kreative Lösungen für die letzte Mahlzeit des Tages  
Freitag, 20.10.2017 · 17 – 20 Uhr  
45 € inkl. Skript

## **Praxisseminar: Rasayanas**

Die ayurvedischen Stärkungsmittel & Süßigkeiten  
Freitag, 3.11.2017 · 17 – 20 Uhr  
45 € inkl. Skript



**Workshops für Menschen ohne Ayurveda-Vorkenntnisse:**

## **Die ayurvedische Gewürzapotheke**

Samstag, 25.11.2017 · 10 – 14 Uhr  
55 € inkl. umfangreichem Skript

## **Praxisseminar: Curries, Chutneys & Co. Spice up your live**

Mach Deine eigene Gewürzmischung & nimm kreative Ideen für Dich & Deine Lieben mit nach Hause  
Freitag, 1.12.2017 · 16 – 20 Uhr  
55 € inkl. umfangreichem Skript

**Wir laden Dich ein: Lichterfest**

19.11.2017 · 15 – 19 Uhr

Live Musik, ayurvedisches Essen, Kinderprogramm, nettes Beisammensein



zeit.raum

NATURHEILPRAXIS  
AM LISTER PLATZ

Jakobstraße 3 · 30163 Hannover  
kontakt@zeitpunktraum.eu · 0511.6968892  
**Katrin Blüge** · Heilpraktikerin · Homöopathin  
Clinical Ayurveda Specialist · Yogalehrerin