

Alle unsere Kurse und Workshops  
finden hier statt:

**Institut Horizont**  
**Trauttmansdorffgasse 19/8**  
**1130 Wien**

7 Gehminuten von U4 Hietzing bzw.  
eine Strassenbahnstation 60 & 62  
(dann 2 Gehminuten)

Für Anmeldung und Fragen zu den  
Kursen kontaktieren Sie bitte die  
Kursleiter/innen.

Details zu den Kursen finden Sie auf  
unserer Homepage  
[www.horizont-institut.at](http://www.horizont-institut.at)

Institutsleiterinnen  
**Mag. Barbara Strasser**  
**0676 474 16 84**  
**Dr. Gabriele Knappitsch**  
**0699 195 70 449**  
[www.horizont-institut.at](http://www.horizont-institut.at)

## Therapien – Ordination – Einzelstunden

### PSYCHOTHERAPIE

**Mag. Barbara Strasser / 0676 47 41 684 / [bs.horizont@gmx.at](mailto:bs.horizont@gmx.at)**  
Jugendliche & Erwachsene / Deutsch, Französisch, Englisch, Ital.  
**Dr. Gabriele Knappitsch / 0699 19 57 04 49 / [gk@horizont-institut.at](mailto:gk@horizont-institut.at)**  
Jugendliche & Erwachsene  
**Constanze Hölzl MSc / 0676 53 83 489 / [constanzehoelzl@hotmail.com](mailto:constanzehoelzl@hotmail.com)**  
[www.constanzehoelzl-psychotherapie.com](http://www.constanzehoelzl-psychotherapie.com) /  
Integrative Gestalttherapie

### PSYCHIATRIE

**Prim. Dr. Robert Herz / 06642801624** / Facharzt für Psychiatrie  
Psychotherapeutische Medizin und Neurologie, Ärztlicher Leiter  
des PSD Floridsdorf / Wahlarzt / Termine nach Vereinbarung

### KÖRPERKLUG

**Mag.a Britta Lindenbauer / 0650 528 00 10 / [koerperklug@lindenbauer.com](mailto:koerperklug@lindenbauer.com)**  
[koerperklug.bewegen.at](http://koerperklug.bewegen.at) / leichter laufen

### KINESIOLOGIE

**Heidi Rossios-Arthaber / 0664 59 58 634 / [heidi@rossios.at](mailto:heidi@rossios.at)**  
Dipl. psychosomat. Kinesiologin

### SCHAMANISCHE EINZELSITZUNGEN U. YOGAEINZELUNTERRICHT

**Brigitta Kuhn / [www.yoga-schamanismus.at](http://www.yoga-schamanismus.at)**  
[office@yoga-schamanismus.at](mailto:office@yoga-schamanismus.at)

### REIKI UND COACHING / REIKI

**Annette v. Hinte-Gruber / 0680 21 58 754 / [annettevhg@hotmail.com](mailto:annettevhg@hotmail.com)**  
**Anna Schabasser / 0699 19 21 93 31 / [anna.schabasser@chello.at](mailto:anna.schabasser@chello.at)**

### COACHING / MENTORING

**Mag. Kathrin Hansen / 0664 847 86 58 / [kathrin.hansen@hochform.at](mailto:kathrin.hansen@hochform.at)**  
[www.hochform.at](http://www.hochform.at) / Karriereberatung & Coaching

### HUMANENERGETIK & BOKOSMETIK

**Shinobu Zhuber-Okrog / 0676 76 04 231 / [shinobu.zhuber@gmail.com](mailto:shinobu.zhuber@gmail.com)**



**HORIZONT-INSTITUT.AT**  
PSYCHOTHERAPIE | REIKI  
MEDITATION | YOGA |  
SCHWANGERENYOGA  
MUTTER-KINDYOGA |  
KOERPERKLUG | COA-  
CHING | SCHAMANIS-  
MUS | BOKOSMETIK |  
KINESIOLOGIE

Unsere aktuellen Kurse, Seminare, Vorträge und  
Workshops sind auf unserer Homepage ersichtlich.  
**Institut für Körper & Psyche,**  
Trauttmansdorffgasse 19/8, 1130 Wien  
[www.horizont-institut.at](http://www.horizont-institut.at)

# Unsere Kurse ab September 2021

## MONTAG

### • 10.00-12.00h

#### **Mummy & Me nach Brigitta Kuhn**

Yoga für Mama & Baby, Baby-massage u. professionelle Babyberatung (Stillberatung, Beikost, sicheres Schlafen, Gesäßpflege usw.)  
10-Wochenkurs,  
Beginn 6.9. und 22.11.

### • 17.00-18.30h

#### **Traditionelles Hatha-Yoga für Geübte**

10-Wochenkurs,  
Beginn 6.9. u. 22.11.

#### **mit Brigitta Kuhn (DKKS)**

*office@yoga-schamanismus.at*  
[www.yoga-schamanismus.at](http://www.yoga-schamanismus.at)

## DIENSTAG

### • 17.30-19.00h

#### **Kluge Lektionen für eine fitte Wirbelsäule Einzel oder Gruppe**

ab Oktober

### • 19.00-20.15h

#### **Fitness für Damen - Kraft, Faszien, körperklug**

ab 5.10. - 10 mal

#### **mit Britta Lindenbauer**

**0650 528 00 10**

*koerperklug@lindenbauer.com*  
[www.koerperklug.com](http://www.koerperklug.com)

## MITTWOCH

### • 9.00-10.30h

#### **Yoga Relax**

Sanftes, besonders rückenfreundliches

Yoga für AnfängerInnen und Geübte.

#### **mit Jacqueline Soede**

**0676 377 40 42**

*jacqueline@yoga13.gmail.com*

[www.yoga13.at](http://www.yoga13.at)

### • 11.00-12.30h

#### **Schwangerenyoga für Körper, Geist und Seele**

10 Wochenkurs,  
Beginn 8.9 u. 17.11.

#### **mit Brigitta Kuhn (DKKS)**

*office@yoga-schamanismus.at*

[www.yoga-schamanismus.at](http://www.yoga-schamanismus.at)

### • 16.00-19.00h

#### **Kluge Lektionen für eine fitte Wirbelsäule Einzel oder Gruppe**

ab Oktober

### • 19.00-20.15h

#### **Augen-Entspannung gegen die viele PC-Arbeit**

ab 6.10. - 10 mal

#### **mit Britta Lindenbauer**

**0650 528 00 10**

*koerperklug@lindenbauer.com*

[www.koerperklug.com](http://www.koerperklug.com)

## DONNERSTAG

### • 8.00-9.00h

#### **Morgenlaufkurs (Park) mit super Tipps für Lauf-Leichtigkeit !**

kein Kurs am 28.10

ab Oktober, 6 mal

#### **mit Britta Lindenbauer**

**0650 528 00 10**

*koerperklug@lindenbauer.com*

[www.koerperklug.com](http://www.koerperklug.com)

### • 17.00-18.30h

#### **Traditionelles Hatha-Yoga für Anfänger**

### • 19.30-21.00h

#### **Traditionelles Hatha-Yoga für Geübte**

10-Wochenkurs,  
Beginn 9.9. u. 18.11.

#### **mit Brigitta Kuhn (DKKS)**

*office@yoga-schamanismus.at*

[www.yoga-schamanismus.at](http://www.yoga-schamanismus.at)

## FREITAG

### • 19.00-21.00h

#### **Pawanmuktasanas & Yoga Nidra**

Am 13.8., 3.9., 8.10., 15.10.,  
29.10., 26.11.21

#### **YOGA BEI ERSCHÖPFUNG**

Am 10.9.21

Yogaspecials - tief entspannend,  
regenerierend und stärkend - für  
AnfängerInnen und Geübte

#### **mit Jacqueline Soede**

**0676 377 40 42**

*jacqueline@yoga13.gmail.com*

[www.yoga13.at](http://www.yoga13.at)

## SAMSTAG

### • 10.00-12.00h

#### **Yoga Relax Exclusiv**

Yogaspecial für den Rücken mit  
Tiefenentspannung - für Anfänge-  
rInnen und Geübte

Am 4.9., 30.10., 27.11.21

#### **mit Jacqueline Soede**

**0676 377 40 42**

*jacqueline@yoga13.gmail.com*

[www.yoga13.at](http://www.yoga13.at)

# Workshops

• **Einführung in traditionelles Hatha-Yoga in Theorie und Praxis für Anfänger** 3.9. / 12.11. / 7.1 freitags von 17:00-19:00

• **Die Medizinkraft der Frau - ein schamanischer Tag für Frauen über das „alte Wissen“ von der Gebärmutter**  
11.9. von 10:00-19:00

• **Schamanische Heilkreise**  
17.9./5.11./21.1. freitags 18:30-21:30

• **Schamanismus - Was ist das?**  
**Einführung in traditionelles schamanisches Wissen in Theorie und Praxis** am 21.9. und 23.11. von 18:00-19:30

• **Schamanisches Heilyoga - eine Kombination aus traditionellem Hatha-Yoga und traditionellem Schamanismus** (Keine Vorkenntnisse notwendig!)  
am 8.10. und 3.12. von 18:00-20:00

• **Yoga und Atem - traditionelles Hatha-Yoga, Atemübungen, Yogaphilosophie**  
am 9.10. von 09:30 - 17:30

• **Die Magie des Räucherns in Theorie und Praxis**  
13.11. von 16:00-19:00

• **Das Regenbogenmedizinrad**  
1. Teil am 20.11. von 10:00-19:00 / 2. Teil am 21.11. von 10:00-19:00

• **Schamanische Trommelreise zu deinem Schutzwesen**  
am 10.12. von 18:30-20:30

• **Yogi & Spirit Day „Vom Loslassen“ - das Alte loslassen mit Yoga und schamanischen Ritualen**  
am 19.12. von 10:00-18:30

• **Yogi & Spirit Day „Vom Neubeginnen“ - das Neue einladen mit Yoga und schamanischen Ritualen**  
am 9.1. von 10:00-18:30

mit **Brigitta Kuhn**  
*office@yoga-schamanismus.at*  
[www.yoga-schamanismus.at](http://www.yoga-schamanismus.at)

weitere Infos unter [www.horizont-institut.at](http://www.horizont-institut.at)