

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

Institutsleiterinnen
Mag. Barbara Strasser
0676 474 16 84
Dr. Gabriele Graf-Knappitsch
0699 195 70 449
www.horizont-institut.at

Therapien – Ordination – Einzelstunden

PSYCHOTHERAPIE / PSYCHIATRIE

Mag. Barbara Strasser / 0676 47 41 684 /
bs.horizont@gmx.at
Jugendl. & Erwachsene / Deutsch, Französisch, Englisch, Ital.

Dr. Gabriele Graf-Knappitsch / 0699 19 57 04 49 /
gk@horizont-institut.at / Jugendliche & Erwachsene

Constanze Hölzl MSc / 0676 53 83 489 / constanzehoelzl@hotmail.com / www.constanzehoelzl-psychotherapie.com /
Integrative Gestalttherapie

Fabian Knappitsch / 0681 84150 666 /
knappitschfabian@gmail.com / Personenzentrierte
Psychotherapie

Dr. Robert Walter-Herz / 06642801624 / Facharzt für
Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Neurologie /
Wahlarzt / Termine nach Vereinbarung

KÖRPERKLUG BEWEGEN

Gesunde Wirbelsäule / Entspannter Rücken / Faszien-
Training / Leichter Laufen / Augen-Entspannung
Mag.a Britta Lindenbauer / 0650 528 00 10 /
koerperklug@lindenbauer.com / www.koerperklug.com

REIKI UND COACHING / REIKI

Annette v. Hinte-Gruber / 0680 21 58 754 /
annettevhg@hotmail.com
Anna Schabasser / 0699 19 21 93 31 /
schabasseranna@gmail.com

COACHING / MENTORING

Mag. Kathrin Hansen / 0664 847 86 58 / kathrin.hansen@hochform.at / www.hochform.at / Karriereberatung & Coaching

TANZ

Dimitar Stefanin / 0660 39 76 191 / office@dimitarstefanin.com / <https://dimitarstefanin.simplybook.it/v2/#book>



HORIZONT-INSTITUT.AT
PSYCHOTHERAPIE | REIKI
MEDITATION | YOGA |
FAMILIENYOGA |
MUTTER-KINDYOGA |
KOERPERKLUG | COA-
CHING | MENTORING |
KLANGMASSAGE |
PILATES | TANZ

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

Unsere Kurse ab Februar 2025

MONTAG

- 10:00-11:30
Mama-Baby-Yoga
Rückbildungsyoga - live und online
mit **Eva Jankovsky / Yogavibe**
0664 402 3647
office@yogavibe.at
www.yogavibe.at

DIENSTAG

- 18:30-19:45
Fitness- und Krafttraining
(körperklug, mit dem Eigengewicht)
ab 14. Jänner
mit **Britta Lindenbauer**
0650 528 00 10
koerperklug@lindenbauer.com
www.koerperklug.com

MITTWOCH

- 16:30-18:00
**Ökonomisch gesund laufen,
Lauf-Leichtigkeit gewinnen**
gezielte Bewegungslektionen
Studio + Park ab März
mit **Britta Lindenbauer**
0650 528 00 10
koerperklug@lindenbauer.com
www.koerperklug.com

- 18:30-19:45
**Muskel-Entspannung und
Faszien-Dehnungen**
Dehnungen klug und ganzkörperlich
ab April
mit **Britta Lindenbauer**
0650 528 00 10
koerperklug@lindenbauer.com
www.koerperklug.com

FREITAG

- 10:45-12:15
Mama-Baby-Yoga
Rückbildungsyoga - live und online
mit **Eva Jankovsky / Yogavibe**
0664 402 3647
office@yogavibe.at
www.yogavibe.at

- 14:30-15:30
Familienyoga
Einstieg und Schnuppern auf
Anfrage möglich
mit **Eva Jankovsky / Yogavibe**
0664 402 3647
office@yogavibe.at
www.yogavibe.at

- 18:15-19:05
**Krafttraining für die Schulter- und
Rücken-Muskulatur**
Online, gute Anleitung
ab 17. Jänner
mit **Britta Lindenbauer**
0650 528 00 10
koerperklug@lindenbauer.com
www.koerperklug.com

SAMSTAG

- 10:00-11:00
Familienyoga
Einstieg und Schnuppern auf
Anfrage möglich
mit **Eva Jankovsky / Yogavibe**
0664 402 3647
office@yogavibe.at
www.yogavibe.at

- **Latein & Standard Tänze**
Tanzunterricht
Choreographie & Gestaltung
mit
Dimitar Stefanin
0660 397 61 91
office@dimitarstefanin.com /
<https://dimitarstefanin.simplybook.it/v2/#book>

Workshops

- **PAWANMUKTASANAS & YOGA NIDRA**
tief regenerierendes YogaSpecial
Einzelne Klassen mit Anmeldung
für Anf. und Geübte
Freitag 19:00-21:00 am 14.2., 16.5. und 19.9.

- **YOGA RELAX EXCLUSIV FÜR DIE FIGUR &
DIE KRAFT DEINE VORSÄTZE UMZUSETZEN**
YogaSpecial für Anf. und Geübte
(sanftes Yoga) mit Anmeldung
Freitag 19:00-21:00 am 5.09.

- **YOGA RELAX EXCLUSIV FÜR DEN RÜCKEN**
YogaSpecial mit Tiefenentspannung
Einzelne Klassen mit Anmeldung
für Anf. und Geübte
Samstag 10:00-12:00 am 1.3., 26.4. und 27.9.
mit **Jacqueline Soede 0676 377 40 42**
jacqueline.yoga13@gmail.com
www.yoga13.at

- **KLEINER LAUFKURS (5 km)**
sofort umsetzbare Tipps für Lauffähigkeit
März-April | Mai-Juni Sonntags 9:30-10:30
mit **Britta Lindenbauer**
0650 528 00 10
koerperklug@lindenbauer.com
www.koerperklug.com

- **FRAUENTEMPEL – Yoni-Massage
TANTRA-SEMINAR für Frauen und Menschen**
mit **Yoni** 23. 05., 19:00 - 25. 05, 18:00
mit **Sabine Sonnenschein**
info@sabinesonnenschein.at
linktr.ee/sabine_sonnenschein