

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 Graf-Knappitsch**  
**0699 195 70 449**  
[www.horizont-institut.at](http://www.horizont-institut.at)

## Therapien – Ordination – Einzelstunden

### PSYCHOTHERAPIE / PSYCHIATRIE

**Mag. Barbara Strasser / 0676 47 41 684 /** [bs.horizont@gmx.at](mailto:bs.horizont@gmx.at)  
Jugendl. & Erwachsene / Deutsch, Französisch, Englisch, Ital.  
**Dr. Gabriele Graf-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@](mailto:constanzehoelzl@hotmail.com)  
[www.constanzehoelzl-psychotherapie.com](http://www.constanzehoelzl-psychotherapie.com) /  
Integrative Gestalttherapie  
**Fabian Knappitsch / 0681 84150 666 /** [knappitschfabian@](mailto:knappitschfabian@gmail.com)  
[gmail.com](mailto:gmail.com) / Personenzentrierte Psychotherapie  
**Dr. Robert Walter-Herz / 06642801624 /** Facharzt für Psychiatrie  
Psychotherapeutische Medizin und Neurologie / Wahlarzt /  
Termine nach Vereinbarung

### KÖRPERKLUG BEWEGEN

Entspannte Wirbelsäule / körperklug bewegen / leichter  
laufen / tiefe Atmung / Augen-Entspannung  
**Mag.a Britta Lindenbauer / 0650 528 00 10 /**  
[koerperklug@lindenbauer.com](mailto:koerperklug@lindenbauer.com)

### YOGA & SCHAMANISCHE EINZELSITZUNGEN

Erwachsene / Kinder und Jugendliche  
Exklusive pränatale u. postnatale Begleitung  
**Brigitta Kuhn /** [office@praxispachamama.at](mailto:office@praxispachamama.at) /  
[www.praxispachamama.at](http://www.praxispachamama.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 /**  
[schabasseranna@gmail.com](mailto:schabasseranna@gmail.com)

### COACHING / MENTORING

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

### TANZ

**Dimitar Stefanin / 0660 39 76 191 /** [office@dimitarstefanin.com](mailto:office@dimitarstefanin.com) /  
<https://dimitarstefanin.simplybook.it/v2/#book>



**HORIZONT-INSTITUT.AT**  
PSYCHOTHERAPIE | REIKI  
MEDITATION | YOGA |  
SCHWANGERENYOGA  
MUTTER-KINDYOGA |  
KOERPERKLUG | COA-  
CHING | SCHAMANIS-  
MUS | BIOKOSMETIK |  
KINESIOLOGIE | 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](http://www.horizont-institut.at)

# Unsere Kurse ab Februar 2024

## MONTAG

1 **19:00-20:30**  
**Vinyasa Yoga (sanft) - für Ruhe, Kraft und Leichtigkeit**  
10-Wochenkurs,  
Schnuppern jederzeit möglich  
Beginn ab 12.2.2024  
**mit Neda Afazel**  
hello@nafas-yoga.at  
www.nafas-yoga.at

## DIENSTAG

1 **18:30-19:45**  
**Fitness + Muskelkräftigung für Damen** (körperklug, mit dem Eigengewicht)  
ab 16.01.2024  
**mit Britta Lindenbauer**  
**0650 528 00 10**  
koerperklug@lindenbauer.com  
www.koerperklug.com

## MITTWOCH

1 **18:30-19:45**  
**Entspannung im Rücken, im Becken und in der Wirbelsäule**  
Sanftes Swingen, Dehnen, Bewegen - leicht orientalisches  
ab 17.01.2024  
**mit Britta Lindenbauer**  
**0650 528 00 10**  
koerperklug@lindenbauer.com  
www.koerperklug.com

## DONNERSTAG

1 **08:30-09:30**  
**Leichter Laufen (lernen) - sofort umsetzbare Tipps für ökonomisch gesundes Laufen im Park**  
ab 21.03.2024  
**mit Britta Lindenbauer**  
**0650 528 00 10**  
koerperklug@lindenbauer.com  
www.koerperklug.com

1 **17:00-18:30**  
**ATEM BASIC - Atmen im Sinne von Yoga lernen**  
10-Wochenkurs, für Anfänger geeignet  
Beginn 15.02.2024  
**mit Brigitta Kuhn (DKKS)**  
office@praxispachamama.at  
www.praxispachamama.at

1 **18:30-19:15**  
**Online: Muskelkräftigung speziell Schulter- / Rückenmuskeln präzise und gelenksgesund**  
ab 18.01.2024  
**mit Britta Lindenbauer**  
**0650 528 00 10**  
koerperklug@lindenbauer.com  
www.koerperklug.com

1 **19:00-20:30**  
**Traditionelles Yoga „Zur Ruhe kommen“**  
10-Wochenkurs, für geübte Yogis  
Beginn 11.01. und 02.05.2024  
**mit Brigitta Kuhn (DKKS)**  
office@praxispachamama.at  
www.praxispachamama.at

## FREITAG

1 **09:00-09:50**  
**Pilates Basic 1**  
9 Wochen Kurs,  
Beginn 19.01.2024  
Schnuppern jederzeit kostenlos  
**mit Manuela Altersberger**  
**0676 32 82 703**  
Pilates\_schoenbrunn@gmx.at

1 **DI/MI/SO 09:00 - 14:00**  
**Welt des Tanzens**  
Tauche ein in unsere Latein- & Standardtanzkurse mit Dancing Star Gewinner Dimitar Stefanin.  
**Privatstunden, individuelle Choreographien und Gruppenbuchungen möglich**

**Dimitar Stefanin**  
**0660 397 61 91 /**  
office@dimitarstefanin.com /  
<https://dimitarstefanin.simplybook.it/v2/#book>

# Seminare / Workshops

1 **Glückstraining**  
1x im Monat / Freitag Abend 8.03./12.04./24.05./21.06.2024  
Einstieg jederzeit möglich  
**mit Alexander Heinz / 0699 110 603 93**  
info@energy4me.at  
www.energy4me.at

1 **Jahresgruppe Yogaweg - die acht Übungen des Yoga**  
14.01./18.02./24.03./26.05./01.09./20.10./10.11./01.12.2024 sonntags von 10:00-13:00  
1 **Traditionelle schamanische Heilzeremonien**  
27.01./27.04./15.06.2024 samstags 18:30-21:30  
1 **Heilsames Yoga, schamanische Rituale und Klang**  
13.01./23.03./25.05.2024 samstags 16:00-18:00  
1 **Schamanische Trommelreise zu deinem Krafttier und Teachings „Von der Bärenmedizin und der Schlangenkraft“**  
23.02.2024 Freitags von 18:30-20:30  
1 **Schamanische Trommelreise zur Hüterin deiner Gebärmutter „Von der Magie und dem Zauber, der deiner Gebärmutter innewohnt“**  
05.05.2024 freitags von 18:30-20:30  
1 **Schamanische Trommelreise zur DEVA KAKAO**  
26.04.2024 freitags von 18:30-20:30  
**mit Brigitta Kuhn**  
office@praxispachamama.at  
www.praxis-pachamama.at

1 **Ein Kurs in Wundern**  
SA 16:00 -18:00  
am 20.01., 17.02., 16.03., 20.04., 18.05., 15.06.2024  
Keine Vorkenntnisse erforderlich  
**mit Claudia Schumm**  
0664-1877788  
claudia.schumm@schumm.at  
www.claudiaschumm.com

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