

# LEHRER\*INNEN

Alle Lehrer\*innen die an unserem Institut unterrichten, sind zertifizierte Iyengar® Yoga Lehrer\*innen

*Claudia Böhm*

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut  
in San Francisco/USA

*Hermann Traitteur*

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut  
in San Francisco/USA

*Anna Pohlmann*

ausgebildet vom Berufsverband (BIYVD)

*Elke Gutsell*

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

*Inger Kühn*

ausgebildet vom Berufsverband (BIYVD)

*Julia Ehlert*

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

*Rita Kupfer*

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

*Martín Núñez*

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

*Claudia Lamas Cornejo*

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

*Bert Harder*

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

# PREISE

---

60 Minuten: 12,- €

---

90 Minuten: 15,- €

---

60 Minuten 10er Karte: 100,- €

---

90 Minuten 10er Karte: 130,- €

---

für Schüler und Student\*innen

---

60 Minuten: 10,- €

---

90 Minuten: 13,- €

---

60 Minuten 10er Karte: 80,- €

---

90 Minuten 10er Karte: 110,- €

10er Karte maximal 3 Monate gültig

Erwerb von 10er Karten:

- Flexible nicht lehrergebundene Karten können im Yoga Mitte Laden erworben werden: Dienstags-Donnerstags 15-19 Uhr, Samstags 11-15 Uhr [Nur Barzahlung - Keine EC-Kartenzahlung]
- Lehrergebundene Karten werden direkt beim jeweiligen Lehrer / der jeweiligen Lehrerin erworben.
- Für die Stufen 2, 2 & 3 und 3 können nur lehrergebundene Karten erworben werden - die flexiblen Karten gelten hier nicht.

IYENGAR YOGA INSTITUT BERLIN

Torstr. 126, 10119 Berlin (U Rosenthaler Platz)

info@iyengar-yoga-berlin.de

Tel 030 - 285 99 7-89 Fax -90

facebook.com/IyengarYogaBerlin

www.iyengar-yoga-berlin.de



WINTER  
2019  
KURSPLAN

# KLASSEN

## Januar bis März 2019



### Stufe 1

Diese Klassen sind für Anfänger\*innen und 60 Min. lang.



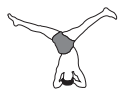
### Stufe 2 & 3

Die Klassen sind 90 Min. lang und offen für Iyengar-Yogaübende mit Erfahrung.



### Stufe 1 & 2

Die gemischten Klassen sind 90 Min. lang und offen für Anfänger\*innen und Geübte.



### Stufe 3

Der Unterricht dauert 90 Min. Voraussetzungen:  
 - eine regelmäßige Iyengar Yoga-Übungspraxis  
 - freier Kopf- und Schulterstand  
 - ein Vorgespräch



### Stufe 2

Diese Klasse ist 90 Min. lang und offen für Yogaübende, die mit dem Kopfstand schon vertraut sind (gegen die Wand oder frei im Raum).

### Frauenklasse

(+ Schwangerschaft) offen für alle Stufen, auch Schwangere.

### Yoga ab 55

für Yogaübende ab 55 Jahren.

### Regenerativ

energiespendende Yogahaltungen, offen für alle Stufen, auch Schwangere.

### Multiple Sklerose

offen für Yogaübende mit MS

### Therapie

keine offene Klasse, Teilnahme nur nach Anmeldung möglich.

### Kinderyoga

dynamische Klasse für Kinder im Alter von 7-12 Jahren

### Abkürzung KK

Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen.

MO

DI

MI

DO

FR

SA



8.00 – 9.30  
 Claudia B. / KK (EG)

### Yoga ab 55

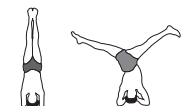
10.00 – 11.30  
 Claudia B. (EG)

### Therapie 1

16.00 – 17.30  
 Claudia B. (3. OG)



17.00 – 18.30  
 Anna / KK (1. OG)



19.00 – 20.30  
 Claudia B. / KK (EG)



19.30 – 20.30  
 Rita (1. OG)



18.00 – 19.00  
 Elke (1. OG)



18.00 – 19.30  
 Claudia B. (EG)



20.00 – 21.30  
 Rita / KK (EG)

### Frauenklasse

(+ Schwangerschaft)  
 9.30 – 11.00  
 Inger / KK (EG)

### Kinderyoga

16.30 – 17.30  
 Claudia L.C. (EG)

### Multiple Sklerose

16.00 – 17.30  
 Martín (3. OG)

### Regenerativ

18.30 – 20.00  
 Elke (3. OG)



18.00 – 19.00  
 Martín (1. OG)



18.00 – 19.30  
 Hermann / KK (EG)



20.00 – 21.00  
 Hermann / KK (EG)



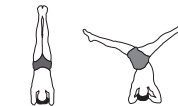
10.00 – 11.30  
 Elke (EG)

### Therapie 2

17.00 – 18.30  
 Hermann (3. OG)



17.30 – 19.00  
 Elke (1. OG)



19.00 – 20.30  
 Hermann / KK (EG)



19.30 – 20.30  
 Julia (englisch) (1. OG)



9.00 – 10.30  
 Inger / KK (EG)

### Therapie 2

17.00 – 18.30  
 Hermann (3. OG)

### Therapie 1

19.00 – 20.30  
 Hermann (3. OG)



17.30 – 18.30  
 Anna (1. OG)



19.00 – 20.30  
 Martín (1. OG)



11.00 – 12.30  
 Anna / KK (1. OG)



17.00 – 18.30  
 Claudia L.C. (1. OG)



11.00 – 12.30  
 Anna (1. OG)



18.00 – 19.00  
 Bert (1. OG)



18.00 – 19.30  
 Anna (EG)

SO