

IYENGAR YOGA BRUSTKREBSKLASSE

Liebe Interessentin

Ab dem 10. Februar bieten wir in unseren Räumen im Iyengar Yoga Institut Berlin eine Yoga Klasse speziell für Brustkrebsbetroffene an.

Wir werden hauptsächlich regenerierende und psychisch stabilisierende Asanas unterrichten. Hierbei unterstützen die im Iyengar Yoga häufig eingesetzten Hilfsmittel die angestrebte Wirkung in großem Maße.

Es werden vorrangig Yogahaltungen geübt, die die Beschwerden nach einer Brustkrebsbehandlung lindern und das Immun- und Lymphsystem stärken.

Alle für den Kurs nötigen Hilfsmittel inklusive Yogamatten sind in ausreichender Zahl vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

KURSBEGINN

Die erste Brustkrebs Klasse findet am Montag den 10.2.2020 statt.

KURSLEITUNG / SUPERVISION

Kursleitung: Inger Kühn

Inger Kühn, zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerin.

Inger begann mit Iyengar-Yoga vor 20 Jahren.

2010 schloss sie ihre Ausbildung zur Yogalehrerin am Iyengar Yoga Institut Berlin ab und unterrichtet seither regelmäßig, u.a. die Frauen- und Schwangerschafts-Klasse am Iyengar Yoga Institut.

Supervision: Claudia Böhm

Claudia Böhm, zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerin, MSc in Ayurvedic Medicine, Heilpraktikerin

Claudia ist seit mehr als 25 Jahren Co-Leiterin des Iyengar Yoga-Instituts Berlin

Neben ihrer Unterrichts- und Ausbildungstätigkeit in Berlin und Wien ist sie seit 2013 für Prof. Dr. Andreas Michalsen von der Charité Berlin als Iyengar Yoga Therapeutin tätig.

KOSTEN / ANMELDUNG

Kosten:

Die Klassen werden **einzel**n bezahlt.
Die Kosten betragen **15,- €** pro Termin.

Anmeldung:

Eine formlose Anmeldung per E-Mail direkt an:
info@iyengar-yoga-berlin.de

ZEITEN / ORT

Zeiten:

Montags von 17.15 - 18.45 Uhr

Kursort:

Großer Kursraum im Erdgeschoss
IYENGAR YOGA INSTITUT BERLIN
Torstr. 126, 10119 Berlin
U8 + M1 + M9 Rosenthaler Platz

IYENGAR YOGA INSTITUT & YOGA MITTE LADEN

In den Kursen am Iyengar Yoga Institut Berlin wird die Vielfalt des Iyengar Yoga praktiziert, gepflegt und weitergegeben, in Yogaklassen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, in Spezialklassen und in medizinisch therapeutischen Yogaklassen.

Iyengar Yoga zeichnet sich aus durch eine präzise Körperausrichtung in den Yogahaltungen. Dabei ermöglicht und erleichtert die Verwendung von Hilfsmitteln (wie zum Beispiel Gurten, Klötzen, Stühlen, Wänden und Wandseilen) jedem einzelnen, unabhängig von Alter und Konstitution, die korrekte Ausrichtung in den Asanas zu finden.

Unser Institut befindet sich in der Torstraße 126 in einem ruhigen Hinterhaus am Rosenthaler Platz. In den Kursräumen im Erdgeschoss und im 1. OG wird an mehr als 30 wöchentlichen Terminen Iyengar Yoga unterrichtet. In den darüber liegenden Etagen gibt es Umkleieräume sowie unsere yogatherapeutische Arztpraxis.

Zum Institut gehört der **Yoga Mitte Laden** im Vorderhaus: neben Yogahilfsmitteln gibt es hier ein umfangreiches Angebot an Yogaliteratur.

Wer möchte, kann sich hier auch persönlich oder telefonisch über Iyengar Yoga informieren:

Dienstag bis Donnerstag von 15 bis 19 Uhr

Samstag von 11 bis 15 Uhr

QR CODE ZUM KURS



Um direkt auf unsere Website zu gelangen, kannst du diesen QR Code mithilfe deines Smartphones abschnappen. Anderweitig gelangst du zum Kurs auch unter www.iyengar-yoga-berlin.de/yoga-klassen/spezialklassen/

Bei Rückfragen zu diesem Kurs oder unserem Kursangebot im Allgemeinen sind wir per Mail unter info@iyengar-yoga-berlin.de erreichbar.

IYENGAR YOGA INSTITUT BERLIN
Torstr. 126, 10119 Berlin (U Rosenthaler Platz)
Tel 030. 285 99 7-89 Fax -90
www.iyengar-yoga-berlin.de



YOGA FÜR
BETROFFENE
VON BRUSTKREBS