

LEHRER_INNEN

Claudia Böhm

ausgebildet am Iyengar Yoga Institute
of San Francisco/USA

Hermann Traitteur

ausgebildet am Iyengar Yoga Institute
of 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 Flavio Núñez

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

Claudia Lamas Cornejo

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

Bert Harder

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

Katja Kull

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

Sara Pisano

ausgebildet am Iyengar Yoga Institut Berlin

Azubis

in Ausbildung am Iyengar Yoga Institut Berlin

PREISE

60 Minuten: 12,- €

90 Minuten: 15,- €

60 Minuten 10er Karte: 100,- €

90 Minuten 10er Karte: 130,- €

für Schüler_innen, Student_innen und mit Berlinpass

60 Minuten: 10,- €

90 Minuten: 13,- €

60 Minuten 10er Karte: 80,- €

90 Minuten 10er Karte: 110,- €

Azubiklasse (Samstag 17.30 bis 18.30 Uhr)
Regulär 6,- € / Ermäßigt: 5,- €

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 2-3 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



FRÜHLING
2020
KURSPLAN

KLASSEN

März - Mai 2020

Der Kursplan gilt bis einschließlich Sonntag, den 31.5.2020

Stufe 1 Diese Klassen sind für Anfänger_innen und 60 Min. lang.	Kinderyoga für Kinder im Alter von 7-12 Jahren.	Therapie 1 In dieser Therapie Klasse übt jede/r ein individuelles Programm. Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich.
Stufe 1-2 Die gemischten Klassen sind 90 Min. lang und offen für Anfänger_innen und Geübte.	Frauenklasse (+ Schwangerschaft) Offen für alle Stufen, auch Schwangere.	Knie Für Yogaübende mit Kniebeschwerden, Teilnahme nur nach Anmeldung möglich..
Stufe 2 Diese 90 Min Klassen sind offen für Yogaübende, die mit dem Kopfstand schon vertraut sind (gegen die Wand oder frei im Raum).	Regenerativ Energiespendende Yogahaltungen, Drop-in Klasse, auch Schwangere.	Hüfte Für Yogaübende mit Hüftbeschwerden, Teilnahme nur nach Anmeldung möglich.
Stufe 2-3 Diese 90 Min Klassen sind offen für Iyengar-Yogaübende mit Erfahrung.	Yoga ab 55 für Yogaübende ab 55 Jahren.	Rücken Für Yogaübende mit Rückenproblemen, Teilnahme nur nach Anmeldung möglich.
Stufe 3 Der Unterricht dauert 90 Min Voraussetzungen: - freier Kopf- und Schulterstand - drei Jahre Iyengar Yoga Übungspraxis - ein Vorgespräch	Multiple Sklerose Offen für Yogaübende mit MS.	Schulter / Nacken Für Yogaübende mit Schulter und/oder Nackenproblemen, Teilnahme nur nach Anmeldung möglich.
	Brustkrebs-Klasse Für Betroffene von Brustkrebs (mit Anmeldung)	
	Freies Üben für Schüler_innen des IYIB, kostenfrei.	
	KK Bezuschussung durch Krankenkassen möglich.	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	Stufe 1-2 8.00 – 9.30 Sara (EG)	Frauenklasse (+ Schwangerschaft) 9.30 – 11.00 Inger / KK (EG)	Stufe 1-2 10.00 – 11.30 Julia (EG)	Stufe 1-2 9.00 – 10.30 Inger / KK (EG)	Stufe 1-2 11.00 – 12.30 Anna / KK (1. OG)
	Yoga ab 55 10.00 – 11.30 Claudia B (EG)				Stufe 1 17.30 – 18.30 Azubis (EG)
	Freies Üben 16.00 – 18.00 (EG)	Multiple Sklerose 16.00 – 17.30 Martín (3. OG)			Stufe 1-2 18.00 – 19.30 Claudia L.C. (englisch) (1. OG)
Hüfte 17.00 – 18.30 Katja / Hermann (3. OG)	Therapie 1 16.00 – 17.30 Claudia B (3. OG)	Kinderyoga 16.30 – 17.30 Claudia L.C. (EG)	Freies Üben 17.00 – 19.00 (EG)		
Stufe 1-2 17.00 – 18.30 Anna / KK (1. OG)	Stufe 1 18.00 – 19.00 Elke (1. OG)	Stufe 1 18.00 – 19.00 Martín (1. OG)	Knie 17.00 – 18.30 Julia / Hermann (3. OG)	Schulter / Nacken 17.00 – 18.30 Anna / Hermann (3. OG)	SONNTAG
Brustkrebs-Klasse 17.15 – 18.45 Inger / Claudia B (EG)	Stufe 3 18.00 – 19.30 Claudia B (EG)	Stufe 2 18.00 – 19.30 Hermann (EG)	Stufe 1-2 17.30 – 19.00 Elke (1. OG)	Stufe 1 17.30 – 18.30 Julia (englisch) (1. OG)	Stufe 1-2 11.00 – 12.30 Anna (1. OG)
Stufe 2-3 19.00 – 20.30 Claudia B (EG)	Rücken 19.30 – 21.00 Elke / Hermann (3. OG)	Regenerativ 18.30 – 20.00 Elke (3. OG)	Stufe 2-3 19.00 – 20.30 Hermann (EG)	Therapie 1 18.30 – 20.00 Hermann (3. OG)	Stufe 2 18.00 – 19.30 Anna (EG)
Stufe 1 19.30 – 20.30 Rita / KK (1. OG)	Stufe 1-2 20.00 – 21.30 Rita / KK (EG)	Stufe 1 20.00 – 21.00 Hermann / KK (EG)	Stufe 1 19.30 – 20.30 Julia (englisch) (1. OG)	Stufe 1-2 19.00 – 20.30 Martín (1. OG)	Stufe 1 19.30 – 20.30 Bert (1. OG)