

# YOGA ATELIER BERLIN – Kurse 2019

## 1. Jahreshälfte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.15 - 9.30h Ashtanga Yoga Basic		8.30 – 10.00h Hatha Yoga  Letzter Termin am 26. Juni		8.30 – 10.00h Hatha Yoga  Kein Unterricht am 8. März
			17.15 - 18.30h Ashtanga Yoga Basic <small>Kein Unterricht am 7. März Ersatztermin am 17.4. (statt 18.4.)</small>	17.15 - 18.45h Hatha Yoga + Meditation  >>> 15.2. - 26.4.19  <small>Kein Unterricht am 22.2. und 8.3.19</small>
17.45 – 19.15h Hatha Yoga	17.45 – 19.15h Hatha Yoga		18.45 – 21.00h MBSR <small>Winter: 9.1. - 6.3.19 Kein Unterricht am 13. Februar  Frühsommer: 8.5. - 3.7.19 Kein Unterricht am 15. Mai</small>	19.00 – 20.30h Themenabend <i>Kurzvortrag und Gespräch</i>
19.30 – 21.00h Hatha Yoga	19.30 – 21.00h Hatha Yoga		18.45 – 21.00h MBSR <small>Frühjahr: 14.3. - 2.5.19  Ersatztermin am 17.4. (statt 18.4.)</small>	

**Kurszyklus 1 Winter** 7. Januar (mo) - 1. März (fr)

**Kurszyklus 2 Frühjahr** 4. März (mo) - 2. Mai (do)

Am 9. April (Dienstag) sowie Karfreitag, Ostermontag und am 1. Mai ist unterrichtsfrei.

**Kurszyklus 3 Frühsommer** 3. Mai (fr) - 4. Juli (do)

Himmelfahrt und der 31. Mai sowie Pfingstmontag und Pfingstdienstag sind unterrichtsfreie Tage.

Kursgebühren		
Ashtanga Yoga Basic	8x 75 min	125€
Hatha Yoga / Hatha Yoga +	8x 90 min	145€
MBSR (Stressbewältigung)	8x 135 min	325€
Achtsamkeitstag (jeweils 10 - 16h)	1x 6h	60€
am 16. Februar, 4. Mai, 15. Juni		
Themenabend	1x 90 min	10€
am 18. Januar, 15. Februar, 22. März, 12. April, 14. Juni		
Yoga + Fasten 21.-28. März 2019	5x 75 min	150€
Yoga + Ferien 17.-19. Mai 2019	8x 90 min	180€