

YOGA ATELIER BERLIN – Kurse 2020

2. Jahreshälfte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.15 - 9.30h Ashtanga Yoga Basic		8.30 – 10.00h Hatha Yoga		8.30 – 10.00h Hatha Yoga
			17.15 - 18.30h Ashtanga Yoga Basic	17.15 - 19.30h MBCL : Mitfühlend leben <small>nur im Winterzyklus</small>
17.45 – 19.15h Hatha Yoga	17.45 – 19.15h Hatha Yoga	17.45 – 19.15h Hatha Yoga + Meditation	18.45 – 21.00h MBSR : Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
19.30 – 21.00h Hatha Yoga	19.30 – 21.00h Hatha Yoga	19.30 - 21.00h Oasen der Stille Meditation		

Kurszyklus 4	Spätsommer/Frühherbst	10. August (mo) - 7. Oktober (mi)
<i>Kein Unterricht: 24.-26.8.20</i>		
Kurszyklus 5	Winter	26. Oktober (mo) - 18. Dezember (fr)

Kursgebühren			
Ashtanga Yoga Basic	8x 75 min		125 €
Hatha Yoga	8x 90 min		145 €
Hatha Yoga + Meditation	8x 90 min		145 €
Oasen der Stille (Meditation)	8x 90 min		145 €
MBSR / MBCL	8x 135 min	+ Übungsmaterial	325 €
Achtsamkeitstag (jeweils 10 - 16h) am 19. September, 5. Dezember	1x 6h		60 €
Yoga + Fasten 17. - 24. September	5x 75 min		150 €