

YOGA ATELIER BERLIN – Kurse 2021

1. 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 <small>im Frühsommer nur 6 x</small>
			17.15 - 18.30h Ashtanga Yoga Basic <small>(13.5. verlegt auf 12.5.)</small>	17.15 - 19.30h MBCL : Mitfühlend leben <small>nur im Winterzyklus</small>
17.45 – 19.15h Hatha Yoga <small>im Frühsommer nur 6 x</small>	17.45 – 19.15h Hatha Yoga	17.45 – 19.15h Hatha Yoga + Meditation	18.45 – 21.00h MBSR : Stressbewältigung durch Achtsamkeit <small>(13.5. verlegt auf 12.5.)</small>	
19.30 – 21.00h Hatha Yoga <small>im Frühsommer nur 6 x</small>	19.30 – 21.00h Hatha Yoga	19.30 - 21.00h Oasen der Stille Meditation		

Kurszyklus 1	Winter <i>Kein Unterricht:</i> 18.-22.1.21	4. Januar (mo) -	5. März (fr)
Kurszyklus 2	Frühjahr <i>Kein Unterricht:</i> 2. - 5.4.21	8. März (mo) -	30. April (fr) <small>bzw. 3. Mai (mo) / 7. Mai (fr)</small>
Kurszyklus 3	Frühsommer <i>Kein Unterricht:</i> 13., 14., 24.5.21	4. Mai (di) -	25. Juni (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 - 15h) am 20.2., 17.4., 12.6.21	6x 45 min		60 €
Yoga + Fasten 18. - 25. März	5x 75 min		150 €