

YOGA ATELIER BERLIN – Kurse 2021

2. Jahreshälfte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.15 - 9.30h Ashtanga Yoga Basic		8.15 – 9.45h Hatha Yoga		8.15 – 9.45h Hatha Yoga
			17.15 - 18.30h Ashtanga Yoga Basic	17.15 - 19.30h MBCL : Mitfühlend leben (nur im Winterzyklus)
17.45 – 19.15h Hatha Yoga	17.45 – 19.15h Hatha Yoga	17.45 – 19.15h Hatha Yoga + Meditation		
			18.45 – 21h MBSR : Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
19.30 – 21h Hatha Yoga	19.30 – 21h Hatha Yoga	19.30 - 21h Oasen der Stille Meditation		

		Beginn	Ende
Kurszyklus 4	Spätsommer	09. Aug	01. Okt
Kurszyklus 5	Winter	25. Okt	17. Dez

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 €
Achtsamkeitstage (18. Sept, 4. Dez)	6x 45 min		60 €

SPECIALS			
Achtsamkeit Basics	am Wohnort	14. / 15. August	245 €
Yoga+ Fasten	am Wohnort	16. - 23. September	150 €
Achtsamkeit Basics	am Wohnort	30. / 31. Oktober	245 €
Yoga+ Auszeit	Rosenwaldhof	10. - 12. Dezember	195 € / 165 €
MBSR kompakt	am Wohnort	13. - 17. Dezember	325 €

Aktuelle kurzfristige Änderungen sowie weitere Angebote unter:

yoga-atelier-berlin.de