

YOGA ATELIER BERLIN – Kurse 2022

1. 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 – 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 1	Winter	03. Jan	25. Feb
Kurszyklus 2	Frühjahr	28. Feb	06. Mai
Kurszyklus 3	Frühsommer	09. Mai	08. Jul

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 (12.2./ 23.4./ 25.6.)	6x 45 min	60 €

SPECIALS			
Achtsamkeit Basics	am Wohnort	29. / 30. Januar	245 €
Yoga+ Fasten	am Wohnort	24. - 31. März	150 €
Achtsamkeit Basics	am Wohnort	2. / 3. April	245 €
MBSR kompakt	am Wohnort	25. - 29. April	325 €