

YOGA ATELIER BERLIN – Kurse 2022

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 – 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 / ...	22. Aug	16. Sep
	... / Herbst	03. Okt	28. Okt
Kurszyklus 5	Winter	31. Okt	23. 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 €
Achtsamkeitstag (15.10. und 10.12.)	6x 45 min	60 €

SPECIALS			
Achtsamkeit Basics	am Wohnort	27. / 28. August	245 €
Yoga+ Fasten	am Wohnort	8. - 15. September	150 €
Achtsamkeit Basics	am Wohnort	22. / 23. Oktober	245 €
MBSR kompakt	am Wohnort	21. - 25. November	325 €