

# YOGA ATELIER BERLIN – Kurse 2025

## 1. Jahreshälfte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.15 - 9.30h Ashtanga Yoga Basic	<b>8.00 - 9.00 h</b> <b>Yoga + Pilates</b> <b>online</b>	8.15 – 9.45h Hatha Yoga		8.15 – 9.45h Hatha Yoga
		17.15 – 19.30h <b>MBSR:</b> Stressbewältigung durch <b>Achtsamkeit</b>	17.15- 18.30h Ashtanga Yoga Basic	
17.45 – 19.15h Hatha Yoga	17.45 – 19.15h Hatha Yoga (Zusatzkurs bei Bedarf)		<b>18.45 - 19.45h</b> <b>Meditation</b> <b>online</b>	17.45 – 20h <b>MBSR:</b> Stressbewältigung durch <b>Achtsamkeit</b> (Zusatzkurs bei Bedarf)
	19.30– 21h Hatha Yoga			

In der Regel kein Unterricht in den Berliner Schulferien		Beginn	Ende
	Winter	6. Jan.	7. Mär.
	Frühjahr	10. Mär.	14. bzw. 22./23.5.
	Frühsommer	26. Mai.	25. Jul.

**Buchung der Online-Kurse über VHS  
Charlottenburg-Wilmersdorf**

Ashtanga Yoga Basic	8 x 75 min	135 €
Hatha Yoga	8 x 90 min	155 €
MBSR	8 x 135 min + Übungsmaterial	365 €
Achtsamkeitstage 22.2./17.5./12.7.25	6 x 45 min	75 €

Stand: 28.10.24 - Aktuelle kurzfristige Änderungen sowie weitere Angebote:

**[yoga-atelier-berlin.de/Aktuelles](http://yoga-atelier-berlin.de/Aktuelles)**