

# YOGA ATELIER BERLIN – Kurse 2025

## 1. Jahreshälfte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		NEU: 7.00 - 7.45 h Meditation online		
8.15 - 9.30h Ashtanga Yoga Basic		8.15 – 9.45h Hatha Yoga		8.15 – 9.45h Hatha Yoga
		17.15 – 19.30h MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit	17.15- 18.30h Ashtanga Yoga Basic	17.45 – 20h MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Zusatzkurs bei Bedarf)
17.45 – 19.15h Hatha Yoga	17.45 – 19.15h Hatha Yoga (Zusatzkurs bei Bedarf)		NEU: 18.45 – 19.45h Meditation online	
	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-Meditation 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 €

**SPECIALS Yoga+ Fasten** am Wohnort 6.-13. März 175 €

Stand: 4.9.24 - Aktuelle kurzfristige Änderungen sowie weitere Angebote:

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