

YOGA ATELIER BERLIN – Kurse 2025

2. Jahreshälfte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.15 - 9.30h Ashtanga Yoga Basic (dynamisch)	8.00 - 9.00 h Yoga + Pilates online	8.15 – 9.45h Hatha Yoga (achtsam, ruhig)		8.15 – 9.45h Hatha Yoga (achtsam, ruhig)
17.45 – 19.15h Hatha Yoga (achtsam, ruhig)	18.15h - 19.15h Meditation online	17.15 – 19.30h MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit	17.15- 18.30h Ashtanga Yoga Basic (dynamisch)	17.45 – 20h MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Zusatzkurs bei Bedarf)
19.30 - 20.30h Faszien-Yoga online	19.30– 21h Hatha Yoga (achtsam, ruhig)		18.45 - 19.45h Hatha Yoga + (Hatha Yoga mit Schwung)	
Buchung der Online- Kurse bitte bei der VHS Charlottenburg- Wilmerdorf			Beginn	Ende
	Frühherbst		29. August	24. Oktober
	Herbst / Winter		27. Oktober	19. Dezember
Kein Unterricht: 3. Oktober (Fr) und statt 21. Oktober (Di) am 20. Oktober (Mo)				

Ashtanga Yoga Basic (dynamisch)	8 x 75 min	135 €
Hatha Yoga (achtsam, ruhig)	8 x 90 min	155 €
Hatha Yoga + (mit Schwung)	10 x 60 min	160 €
MBSR	8 x 135 min + Übungsmaterial	365 €
Achtsamkeitstag 11. Okt. Und 13. Dez.	6 x 45 min	75 €

Stand: 10.07.25 - Aktuelle kurzfristige Änderungen sowie weitere Angebote:

yoga-atelier-berlin.de/Aktuelles