

KLASSEN

WINTER 11/12

SEPTEMBER – MÄRZ



Stufe 1

Diese Klassen sind für Anfänger/innen und 60 Min. lang. *oberer Yogaraum*



Stufe 3

Der Unterricht dauert 90 Min. Voraussetzungen für diese Klassen sind:

- eine regelmäßige Iyengar Yogaübungspraxis
- freier Kopf- und Schulterstand
- ein persönliches Vorgespräch

unterer Yogaraum



Stufe 1 & 2

Die Klassen sind 90 Min. lang, offen für Anfänger/innen und Geübte. *unterer Yogaraum*



Stufe 2

Die Klassen sind 90 Min. lang und offen für Geübte. Neben den grundlegenden Yoga-haltungen werden Kopf- und Schulterstand unterrichtet. *oberer Yogaraum*



Pranayama

Hier werden vorbereitende Yogastellungen sowie Atemübungen im Liegen und Sitzen unterrichtet. Voraussetzung ist ein persönliches Vorgespräch. *unterer Yogaraum*

Frauen

ausschließlich Frauen, auch Schwangere. *unterer Yogaraum*

Kinder

Yogakurs für Kinder von 6 bis 12 Jahren, nur nach Anmeldung. *unterer Yogaraum*

Erwachsene

ab 55 Jahren, *unterer Yogaraum*

Regenerativ

offen für alle Stufen, *unterer Yogaraum*

Therapie

keine offene Klasse, nur nach Anmeldung. *unterer Yogaraum*

KK

Yogaklassen, die bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen bezuschusst werden.

MO



10.00 – 11.30
Annette

Therapie 2
17.00 – 18.30
Herman



18.00 – 19.30
Claudia



19.00 – 20.30
Hermann



20.00 – 21.00
Claudia

DI



8.00 – 9.30
Claudia



17.30 – 18.30
Dörthe



18.00 – 19.30
Annette



19.00 – 20.30
Hermann

MI

Frauen
10.00 – 11.30
Annette

Kinder
17.00 – 17.45
Hermann
KK



18.30 – 19.30
Anna

Regenerativ
19.00 – 20.30
Annette



20.00 – 21.30
Anna

DO



10.00 – 11.30
Annette

Therapie 1
17.00 – 18.30
Annette / Claudia /
Hermann



17.00 – 18.00
Azubis



19.00 – 20.30
Claudia



19.00 – 20.00
Hermann / KK

FR



8.00 – 9.30
Claudia

Erwachsene
10.00 – 11.30
Claudia



17.30 – 18.30
Anna / KK



19.00 – 20.30
Annette

SA



9.30 – 10.30
Dörthe



11.00 – 12.30
Dörthe

SO



10.00 – 11.30
Claudia / Dörthe



12.00 – 13.00
Claudia / Dörthe



18.00 – 19.00
Anna

LEHRER / INNEN

PREISE

Annette Herrenleben
zertifizierte Iyengar Yogalehrerin
ausgebildet am Iyengar Yoga Institut (RIMYI)
in Pune/Indien

Claudia Böhm
zertifizierte Iyengar Yogalehrerin
ausgebildet am Iyengar Yoga Institut
in San Francisco/USA

Hermann Traitteur
zertifizierter Iyengar Yogalehrer
ausgebildet am Iyengar Yoga Institut
in San Francisco/USA

Anna Pohlmann
zertifizierte Iyengar Yogalehrerin
ausgebildet vom Berufsverband (BIYVD)

Dörthe Schnakenberg
zertifizierte Iyengar Yogalehrerin
ausgebildet vom Berufsverband (BIYVD)

Azubis
Iyengar Yogalehrer/innen in Ausbildung
beim Iyengar Yoga Institut Berlin

60 Minuten: 10,- €
60 Min. bei Azubis: 5,- €
90 Minuten: 12,- €



WINTER 2011/12 KURSPLAN

IYENGAR YOGA INSTITUT BERLIN

Torstr. 126, 10119 Berlin (U Rosenthaler Platz)
Tel 030. 285 99 7-89 Fax - 90
www.iyengar-yoga-berlin.de