

KLASSEN SOMMER 2010

APRIL – SEPTEMBER



Stufe 1:

Die Klassen dauern 60 Minuten und sind offen für Anfänger/innen und Geübte. Hier werden die Grundlagen der Stehhaltungen und des Schulterstandes vermittelt. Oberer Yogaraum



Stufe 3:

Der Unterricht ist 90 oder 120 Minuten lang. Voraussetzungen sind eine regelmäßige Iyengar Yogaübungspraxis, besonders von Kopfstand und Schulterstand, sowie ein persönliches Vorgespräch mit einem/r der Lehrer/innen. Unterer Yogaraum



Stufe 2:

Die Yogaklassen der Stufe 2 sind 90 Minuten lang. Sie sind offen für Anfänger/innen und Geübte. Neben den grundlegenden Yoga-haltungen werden Kopf- und Schulterstand geübt. Oberer und unterer Yogaraum



Pranayama:

Hier werden vorbereitende Yogastellungen sowie Atemübungen im Liegen und Sitzen unterrichtet. Voraussetzung ist ein persönliches Vorgespräch mit einem/r der Lehrer/innen. Unterer Yogaraum

Kinder:

Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren, unterer Yogaraum

Frauen:

ausschließlich Frauen, auch Schwangere, unterer Yogaraum

Erwachsene:

ab 55 Jahren, unterer Yogaraum

Regenerativ:

offen für alle Stufen, unterer Yogaraum

Therapie:

keine offene Klasse, nur nach Voranmeldung, unterer Yogaraum

KK:

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

MO



10.00 – 11.30

Annette

Therapie 2

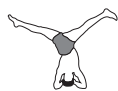
17.00 – 18.30

Hermann



18.00 – 19.30

Claudia



19.00 – 20.30

Hermann



20.00 – 21.00

Claudia

DI



9.00 – 10.30

Claudia



17.00 – 18.00

Azubis



18.00 – 19.30

Annette



19.00 – 20.30

Hermann

MI

Frauen

10.00 – 11.30

Annette

Kinder

17.00 – 17.45

Hermann / Shenja

KK



18.00 – 19.00

Anna / KK



18.00 – 20.00

Annette



20.30 – 22.00

Hermann

DO



10.00 – 11.30

Annette

Therapie 1

17.00 – 18.30

Annette / Claudia /

Hermann



17.30 – 18.30

Dörthe



19.00 – 20.30

Claudia



19.00 – 20.00

Hermann / KK

FR

Erwachsene

10.00 – 11.30

Claudia

Freies Üben

16.00 – 17.30

Regenerativ

18.00 – 20.00

Annette



19.00 – 20.00

Anna

SA



9.30 – 10.30

Shenja



11.00 – 12.30

Dörthe

SO



10.00 – 11.30

Claudia



12.00 – 13.00

Anna



18.00 – 19.00

Shenja

LEHRER / INNEN

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

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

Hermann Traitteur
zertifizierter Iyengar Yogalehrer
und Arzt
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)

Shenja Nowikowa
zertifizierte Iyengar Yogalehrerin
ausgebildet vom Berufsverband (BIYVD)

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

PREISE

Kinder: 6,- €
60 Minuten: 9,- €
60 Min. bei Azubis: 5,- €
90 Minuten: 12,- €
120 Minuten: 15,- €
freies Üben: frei
1 Monat: unbegrenzte Teilnahme / max. 1 Klasse pro Tag ohne 120 Min.: 100,- € incl. 120 Min.: 110,- €



SOMMER 2010 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