

*Hatha Yoga 18:30-19:30 TH

Dieser Hatha Yoga-Kurs kann auch als Präventionskurs (Zeitraum siehe unten) von den Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst werden. Bitte bei der eigenen KK unter Angabe der folgenden Kurs ID nachfragen: 20170427917450.

Es werden die Grundlagen des klassischen Hatha Yoga sowie leichte bis mittelschwere Variationen erlernt und vertieft:

Sonnengruß (+ Variationen)
 Grundstellungen (Asanas), sowie ihre Vorübungen und leichte Variationen
 Yoga – Grundatmetchniken (Pranayama)
 Tiefenentspannung

Dieser Kurs findet in einem individuellen Rahmen (6-8 TN), in freundlicher und warmer Atmosphäre statt. Somit ist es mir möglich, ganz individuell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten eines jeden Teilnehmers einzugehen.

Dieser Kurs kann auch mit 5er oder 10er Karte besucht werden soweit Plätze vorhanden sind. Probestunden sind jederzeit möglich.

nächster Präventionskurs: 21.01.-24.03.2020

Ort: Borussiastr. 13, Tempelhof (nähe U+S Bahn Tempelhof/U6 Alt-Tempelhof + Tempelhofer Feld)

Preis: 150€ (10 Termine)

Per E-Mail anmelden Per Kontaktformular anmelden

Termine

Für die Anmeldung bitte auf jeweiligen Kurs klicken und über Email-Link anmelden.

Anmeldungen und Stornierungen sind bis zu 24h vor Kursbeginn möglich.

Nicht rechtzeitig abgesagte Termine gelten als gebucht und werden berechnet. Die Gruppengröße liegt bei 3-8 TN.

Zum Ausdrucken oder Speichern des Stundenplans bitte auf das PDF-Icon am Anfang dieser Seite klicken.

Achtung: Ab Januar 2020 finden alle Kurse in Tempelhof, in der Borussiastr. 13 (nähe U+S-Bahn Tempelhof und Tempelhofer Feld) statt.

Alle Kurse können mit 10er oder 5er Karte besucht werden. Auch die Präventionskurse, soweit Plätze vorhanden sind.

Januar 2020							Februar
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		1 Weihnachtsferien	2 Weihnachtsferien	3 Weihnachtsferien	4 Weihnachtsferien	5 Weihnachtsferien	
6 Weihnachtsferien	7 Weihnachtsferien	8 *Hatha Yoga (alle) 18:00- 19:00 TH	9 Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	10 Pilates (alle) 10:00-11:00 TH	11	12	
13 Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH	14 *Hatha Yoga 18:30-19:30 TH	15 YogaPilates (alle) 10:00- 11:00 TH	16 Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	17 Pilates (alle) 10:00-11:00 TH	18	19	
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:45-20:45 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00- 19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH			
20 Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH	21 *Hatha Yoga 18:30-19:30 TH	22 YogaPilates (alle) 10:00- 11:00 TH	23 Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	24 Pilates (alle) 10:00-11:00 TH	25	26	
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:45-20:45 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00- 19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH			

Januar 2020

Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27	28	29	30	31		
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30 TH	*Hatha Yoga 18:30-19:30 TH	YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH	Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	Pilates (alle) 10:00-11:00 TH		
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:45-20:45 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00-19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH		

A = Anfänger, AmV = Anfänger mit Vorkenntnissen, M = Mittelstufe, alle = alle Level.
 *Hatha Yoga = bezuschusster Präventionskurs v. d. Krankenkassen
 Soweit Plätze vorhanden, können die Präventionskurse auch mit 10er Karte besucht werden.