

*Hatha Yoga 18:30-19:30 (25.01.-15.03.22)

Dieser 8-wöchige Hatha Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen, Wiedereinsteiger und Erfahrene und kann als Präventionskurs von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte bei der eigenen KK unter Angabe der Kurs ID nachfragen.
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 (6-12 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 im Studio oder online per live stream besucht werden.

Präventionskurs: 25.01.-15.03.2022

Preis: 135€ (8 Termine)

Bonus: Eine gratis Unterrichtsstunde auf Video

Per E-Mail anmelden Per Kontaktformular anmelden

Termine

Die hier angezeigten Kurse (60 min) finden immer als Block statt und können nur als Ganzes gebucht werden. Die meisten Kurse werden in Hybridform unterrichtet, d.h. die Kurse können sowohl im Studio als auch online besucht werden. Im Studio stehen aktuell 6 Plätze zur Verfügung. Für die Teilnahme im Studio ist eine vollständige Impfung Voraussetzung. Für weitere Infos zum Kurs, klicke einfach auf den gewünschten Kurs im Kalender. Alle Infos zu den Kursgebühren findest du unter **Preise**.

Gern kannst Du einen individuellen Termin für **Einzelunterricht als Solo/Duo/Trio-Training** buchen. Dies ist besonders bei körperlichen Beeinträchtigungen oder wenig Vorkenntnissen empfehlenswert.

Anmeldung bitte direkt an tayopi@yoga-pilates-berlin.de oder über das Kontaktformular.

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

Neue Kurse im Studio:

Ab Januar 2022 bietet Tayopi neue Gruppenkurse an. Aufgrund der großen Nachfrage werden die meisten Kurse in Hybridform abgehalten. Dies gilt auch für die **Hatha Yoga-Präventionskurse**.

Online-Training - Wie funktioniert das?

Die Onlinekurse laufen über Skype und dauern 60 Minuten. Skype ist kostenlos und kann einfach aus dem Internet heruntergeladen und installiert werden. Ihr bekommt 10 min. vor Kursbeginn einen Link per mail zugeschickt, über den ihr euch dazuschalten könnt. Alternativ ist es auch möglich, als Gast teilzunehmen. In diesem Fall ist es nicht nötig, Skype zu installieren. Bei Fragen kontaktiert mich gern.

Januar 2022					Februar 2022 >	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1 Ferien	2 Ferien
3 Ferien	4 Ferien	5 Ferien	6 Ferien	7 Ferien	8 Ferien	9 Ferien
10 Ferien	11 Ferien	12 Ferien	13 Ferien	14 Ferien	15 Ferien	16 Ferien
17 Ferien	18 Ferien	19 Ferien	20 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	21	22	23

Januar 2022

Februar 2022 >

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
24	25	26	27	28	29	30
Einzeltraining Solo/Duo/Trio Pilates 18:30-19:30 (24.01.-14.03.2022)	*Hatha Yoga 10:00-11:00 (25.01.-15.03.22) Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 18:30-19:30 (25.01.-15.03.22)	Einzeltraining Solo/Duo/Trio *Hatha Yoga 18:30-19:30 (26.01.-16.03.22)	Einzeltraining Solo/Duo/Trio Pilates 17:30-18:30 A+AmV (27.01.-17.03.2022) *Hatha Yoga 19:00-20:00 (27.01.-17.03.22)			
31						
Einzeltraining Solo/Duo/Trio Pilates 18:30-19:30 (24.01.-14.03.2022)						

A = Anfänger, AmV = Anfänger mit Vorkenntnissen, M = Mittelstufe, alle = alle Level,
*Hatha Yoga = Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich