

*Hatha Yoga (alle) 19:00-20:00

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 Kurs ID nachfragen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. 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 – Grundatmetechniken (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: 06.05.-24.06.

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

[Per E-Mail anmelden](#) [Per Kontaktformular anmelden](#)

Termine

Für die Anmeldung bitte auf jeweiligen Kurs klicken und über Email-Link anmelden.
 Zum Ausdrucken oder Speichern des Stundenplans bitte auf das PDF-Icon am Anfang dieser Seite klicken.

Achtung: da die Corona-Maßnahmen nun doch etwas länger andauern als gedacht und Tayopi vorerst noch geschlossen bleiben muss, finden alle hier angezeigten Kurse online statt. Dazu könnt ihr euch hier für ein erstes Online-Probetraining kostenlos anmelden. Weitere Infos zur Kursgebühr findet ihr unter "Preise".

Wie funktioniert das?

Die Onlinekurse werden über Skype laufen und dauern 60 Minuten. Skype ist kostenlos und kann einfach aus dem Internet heruntergeladen und installiert werden. Ihr meldet euch wie üblich, also per mail rechtzeitig zu einem Kurs an und ich schicke euch 10 min. vor Kursbeginn einen Link, mit dem ihr euch einfach dazuschalten könnt. Bei weiteren Fragen kontaktiert mich gerne.

Februar 2020						März 2020 >	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30		YogaPilates (alle) 10:00-11:00	Pilates (alle) 18:15-19:15				
10	11	12	13	14	15	16	
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30		YogaPilates (alle) 10:00-11:00	Pilates (alle) 18:15-19:15				
17	18	19	20	21	22	23	
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30		YogaPilates (alle) 10:00-11:00	Pilates (alle) 18:15-19:15				
24	25	26	27	28	29		
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30		YogaPilates (alle) 10:00-11:00	Pilates (alle) 18:15-19:15				

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.