

*Hatha Yoga 18:30-19:30 (12.10.-30.11.22) -ausgebucht-

Dieser 8-wöchige Hatha Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger mit wenig oder keinen Vorkenntnissen und Wiedereinsteigern nach langer Pause 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 (6-10 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.

nächster Präventionskurs: in Planung!

Preis: 135€ (8 Termine)

Anmeldung bitte an tayopi@yoga-pilates-berlin.de

Termine

Die hier angezeigten Kurse (60 min) finden immer als Block statt und können nur als Ganzes gebucht werden. Einige der Kurse werden in Hybridform unterrichtet, d.h. die Kurse können entweder im Studio oder online besucht werden. Es stehen 6-8 Studioplätze zur Verfügung. 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, wenig Vorkenntnissen oder individuellen Trainingszielen 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 ab 23. Januar 2023:

Tayopi bietet wieder neue Yoga- und Pilateskurse ab 23.01. im Studio an. Es stehen aktuell 6-8 Studioplätze zur Verfügung. Einige der Kurse können weiterhin auch online besucht werden. Bitte nachfragen. Melde Dich jetzt an und sichere Dir einen Platz!

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.

Dezember 2022					Januar 2023 >	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1 Einzeltraining Solo/Duo/Trio Pilates 17:45-18:45 A+AmV (13.10.-01.12.2022) -ausgebucht- *Hatha Yoga 19:15-20:15 (13.10.-01.12.22) -ausgebucht-	2 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	3	4
5 Einzeltraining Solo/Duo/Trio Pilates 18:30-19:30 M-F (17.10.-05.12.2022) -ausgebucht-	6 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	7 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	8 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	9 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	10	11
12 Ferien	13 Ferien	14 Ferien	15 Ferien	16 Ferien	17 Ferien	18 Ferien

Dezember 2022

Januar 2023 >

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19	20	21	22	23	24	25
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
26	27	28	29	30	31	
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	

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