

## Termine 2019

(es finden Kurse innerhalb der Ferienzeiten statt)

	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kurse krankenkassenbezuschusst*</b>
Dienstag	18:15-19:45 Uhr	Hatha Yoga (Remise Neukölln)
Donnerstag	18:15-19:45 Uhr	Hatha Yoga (Remise Neukölln)

\* Bitte vor Kursbeginn mit der Krankenkasse abklären, ob und in welchem Umfang der Kurs bezuschusst wird.

Schwangerschafts- und Rückbildungskurse bitte anfragen.

### Ort:

Ringbahnstraße 22  
12051 Berlin

### Gebühren:

**Gruppenunterricht:** 10er Karte 135,- € (10 Stunden à 90 min.)

*Mindestteilnehmerzahl erforderlich!*

**Einzelstunden:** nach Vereinbarung

Der Unterricht eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Schüler mit Vorkenntnissen, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Es werden klassische *āsanas* (Haltungen), deren Gebrauch, Wirkung und Ausgleich sowie die Techniken von *prānāyāma* (Atemübungen) und der Meditation vermittelt. Zum Teil fließen auch Elemente der Yogaphilosophie und der Rezitation in den Unterricht mit ein.

Bitte bringe den ausgefüllten Anmeldebogen (zu finden ganz unten auf der homepage) zu Deiner ersten Stunde mit, sowie die Teilnahmegebühr in bar.

Aufgrund der individuellen Betreuung im Unterricht ist die Teilnehmerzahl begrenzt und eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Bitte bringe falls möglich Deine eigene Yogamatte, ein Kissen sowie eine Decke zum Unterricht mit. Falls nicht vorhanden kannst Du diese auch vor Ort finden.

Grundsätzlich kann jeder Mensch Yoga üben, unabhängig vom Alter, Geschlecht, o.ä. Du brauchst dafür weder "fit" noch "gelenkig" zu sein, da die Übungen an Deine persönlichen Voraussetzungen angepasst werden und somit leicht erlernbar sind.