

Yoga Friedrichshain

Stundenplan

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			10h–11h30 ■ A		10h–11h30 ■ A/M	10h–11h30 ▲ A/M
					ab 12h–14h30 ■ Übungspraxis	
				17h–18h30 ■ A		
18h–19h30 ▲ A/M	18h–19h ● Aa	18h–19h ▲ Aa	18h–19h30 ■ M			
	19h30–21h ■ A	19h30–21h ▲ M		19h–20h30 ▲ R		
20h–21h30 ▲ M			20h–21h30 ■ A			

■ Louis Zoller | ▲ Thorsten Eick | ● Cathrine Caspari

Aa: Anfänger, 60 min | A: Anfänger, 90 min

A/M: Anfänger + Mittelstufe gemischt, 90 min | M: Mittelstufe, 90 min

R: regenerative Klasse, alle Stufen, 90 min

Übungspraxis: Eigene Übungspraxis in Anwesenheit des Lehrers

Klassen

Alle Klassen sind offene Klassen, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wer teilnehmen möchte, kommt einfach ca. 15 Min. vor Beginn der Klasse ins Studio.

Wer an der regenerativen Klasse am Freitag Abend teilnehmen möchte, meldet sich bitte dafür vorher (bei: thorsten@yogafriedrichshain.de) an. Bei speziellen Fragen sind wir gerne bereit – telefonisch oder per Mail – Auskunft zu geben.

Anfänger: Der Aa- und A-Unterricht kann ganz ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Hier werden die Grundlagen vermittelt.

Anfänger/Mittelstufe: In diesen Klassen werden Mittelstufenschüler und Anfänger zusammen unterrichtet, dieses Niveau eignet sich für Anfänger, die bereits etwas mit der Methode vertraut sind.

Mittelstufe: Die M-Unterrichtseinheiten sind für Schüler gedacht, die bereits etwas länger IYENGAR®-Yoga üben, Praxis der Umkehrhaltungen (Sirsasana und Salamba Sarvangasana) wird hier vorausgesetzt.

Übungspraxis: Während des Zeitfensters "Übungspraxis" steht das Studio allen Schülern offen, um mit den zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln die Übungen aus dem Unterricht zu wiederholen, möglicherweise eine Übungspraxis für zu Hause zu erarbeiten und dabei ggf. Fragen mit dem anwesenden Yogalehrer (Louis) zu klären. Die Teilnahme muss nicht vorab angemeldet werden, man sollte aber bis spätestens 12:30 eingetroffen sein.



IYENGAR®

Preise

90-Minuten-Klassen: 90 min 12 € 4 x Monat 38 € 8 x Monat 70 €	60-Minuten-Klassen: 60 min 10 € 4 x Monat 32 €
Ermäßigung für Schüler, Studenten, Arbeitslose: 90 min 10 € 4 x Monat 32 € 8 x Monat 60 €	Übungspraxis 4 € pro Teilnahme
für alle Klassen: Probestunde: 9 € Flatrate: 100 € pro Monat	Gutscheine sind bei uns erhältlich

Kontakt

Yoga Friedrichshain

Neue Bahnhofstr. 20 | 10245 Berlin | Tel: 250 47 232

Mail: info@yogafriedrichshain.de

Homepage: www.yogafriedrichshain.de

Öffentliche: Direkt am S-Bhf Ostkreuz

S3, S5, S7, S8, S9, S41, S42, S75, S85

Busse 194 + 240, Tram M13 + M21

10 Min. Fußweg von S+U Warschauer Straße

