

# STUNDENPLAN

## Iyengar Yoga Schule



### BASIC

Erlernen der ersten Asanas und der Methodik des IYENGAR Yogas, Umgang mit den Props (Hilfsmitteln), Schulterstand.

### LEVEL I

Level I Asanas mit Variationen, Kopfstand mit Wand, Verfeinerung der Techniken, Pranayama (Atemtechniken).

### LEVEL II

Level II Asanas, freier Kopfstand, tieferes Verständnis der Asanas erforderlich (mindestens 2 Jahre regelmäßige Übungspraxis erforderlich).

### PREISE

*Monatsabo:*  
4 Klassen 45,-€  
35,-€ (Schüler, Studenten, Erwerbslose, Alleinerziehende)  
8 Klassen 70,-€

*Yoga 4 Individuals:*  
4 Personen pro Kurs  
Monatsabo 70,-€

*Einzelunterricht:* 50,-€  
Probestunde  
im laufenden Kurs: 8,-€

Der Einstieg in eine laufende Klasse ist jederzeit möglich. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

### YOGA 4 INDIVIDUALS

(Kleingruppenunterricht):  
In einer kleinen Gruppe kann ich gezielter auf die körperlichen Stärken und Schwächen des Schülers eingehen. So gibt es Kurse für Menschen mit verschiedenen Handycaps wie Übergewicht, extreme Steifheit ... aber auch Kleingruppen für Schüler mit schneller Auffassungsgabe und ausgeprägter Körperintelligenz.

Die Schüler werden individuell gefördert.

Im Anschluss an jede Stunde erstelle ich einen persönlichen Übungsplan für die Woche. Dieser wird am folgenden Tag an die Schüler per e-mail versendet. Durch die regelmäßige Teilnahme am Unterricht erfolgen schnelle Fortschritte und die Selbstdisziplin wird gefördert. Die Teilnehmerzahl ist auf 4 Personen beschränkt.

### ORT

Die schönen Räume der Iyengar Yoga Schule befinden sich fast direkt am Arnimplatz und sind in 5 Minuten erreichbar über U-Bahn Schönhauser Allee oder S-Bahn Bornholmer Strasse.

*IYENGAR YOGA SCHULE*  
Czarnikauerstr. 1  
10439 Berlin

Weitere *Yoga 4 Individuals* Kurse finden im Medizinischen Versorgungszentrum in Berlin Mitte am Rosa-Luxemburg-Platz statt.

Medizinisches Versorgungszentrum,  
Torstrasse 33-35, 5.Stock  
50,-€ (pro 90 Minuten)

MO

### BASIC

9.00 – 10.30

### YOGA 4 INDIVIDUALS IYS

12.00 – 13.30

DI

### YOGA 4 INDIVIDUALS IYS

10.00 – 11.00

### YOGA 4 INDIVIDUALS IYS

16.00 – 17.30

### BASIC

18.00 – 19.30

### LEVEL I

20.00 – 21.30

MI

### YOGA 4 INDIVIDUALS IYS

16.00 – 17.30

### LEVEL I

18.00 – 19.30

### BASIC

20.00 – 21.30

DO

### BASIC

9.00 – 10.30

### YOGA 4 INDIVIDUALS IYS

11.00 – 12.30

FR

### BASIC

18.00 – 19.30

### LEVEL I

20.00 – 21.30