



■ Hatha Yoga für gesunde Hormonbalance

(„Hatha Yoga“)

Kurs-ID 20150818-677108 (Kursleiterin: Dr. Kinga Hiller/Sharada Devi)

8 x 75 Minuten: 130,- Euro

Dieser Kurs führt systematisch in die klassischen Asana-, Atem- und Entspannungstechniken des Hatha Yoga ein, welche sich u.a. auch auf die hormonausschüttenden Drüsen günstig auswirken.

26.01. – 16.03.	Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr
27.04. – 29.06.	Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr (kein Kurs am 05.06. und 26.06.)
07.09. – 02.11.	Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr (kein Kurs am 26.10.)
09.11. – 11.01.18	Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr (kein Kurs am 28.12. und 04.01.18)

.....

■ Hatha Yoga für Kinderwunsch Kompaktkurs

(„Hatha Yoga Kompakt“)

Kurs-ID 20160802-795026 (Kursleiterin: Dr. Kinga Hiller/Sharada Devi)

12 x 90 Minuten: 275,- Euro

„Liebe Sharada, eines wollte ich Dir immer sagen: Es ist noch einmal ein Kindchen gekommen – und zu einem Teil verdankt es sich Eurem Yoga! Herzliche Grüße, Esther“ (Name geändert)

17.03. – 19.03.	Samstag 09.00 – 12.30 Uhr + 14.00 – 17.00 Uhr
	Sonntag 09.00 – 12.30 Uhr + 14.00 – 17.00 Uhr
17.11. – 19.11.	Samstag 09.00 – 12.30 Uhr + 14.00 – 17.00 Uhr
	Sonntag 09.00 – 12.30 Uhr + 14.00 – 17.00 Uhr

Weitere Termine per Newsletter sowie auf der Homepage.



■ Hatha Yoga für Junggebliebene 50+

(„HY 50+“)

Kurs-ID 20151215-696865 (Kursleiterin: Dr. Kinga Hiller/Sharada Devi)

8 x 60 Minuten: 130,- Euro

Dieser Kurs berücksichtigt die Bedürfnisse von Menschen, die erst in der zweiten Lebenshälfte mit Yoga beginnen oder die einfach eine sanfte aber dennoch belebende Yogapraxis wünschen.

05.01. – 23.02.	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
02.03. – 20.04.	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
27.04. – 22.06.	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
29.06. – 17.08.	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
24.08. – 12.10.	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
19.10. – 07.12.	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr

.....

- Jede Woche über 40 offene Klassen
- Präventionskurse nach §20 Abs. 1 SGB V
- Internationale Gastlehrer
- Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen
- Yoga-Therapie

Hier geht's zum Newsletter:



... und speziell für Frauen:

- Hormonyoga nach Dinah Rodrigues
- KinderwunschYoga
- Yoga für Schwangere
- Yoga/Pilates zur Rückbildung

... natürlich Frau sein!



YogaCircle
Berlin

Berlin-Prenzlauer Berg:
Schliemannstraße 22 &
Stargarder Straße 25
10437 Berlin

Tel.: (030) 447 18 418
info@yogacircle-berlin.de
www.yogacircle-berlin.de

Anmeldung & Informationen: info@yogacircle-berlin.de

YogaCircle

Berlin

Präventionskurse

nach § 20 Ab. I SGB V

Im YogaCircle Berlin bieten wir eine Vielzahl an Präventionskursen an, welche von den Krankenkassen mit Zuschüssen von je 75,- bis 120,- Euro pro Jahr unterstützt werden.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung können weitere Angebote unserer kassenzertifizierten Lehrer genutzt werden. Kontaktieren Sie uns!

Veranstaltungsort: Schliemannstr. 22 und Stargarder Str. 25, 10437 Berlin

■ Hatha Yoga I (in der KK-Datenbank „Hatha Yoga“)

Kurs-ID 20140910-621598 (Kursleiter: Thomas Bessel)

Kurs-ID 20150818-677093 (Kursleiterin: Dr. Kinga Hiller/Sharada Devi)

9 x 90 Minuten: 145,- Euro

DER Kurs für Yoga-Einsteiger und solche, die es genau wissen wollen: Lerne Yoga systematisch von Null an! Für ein neues Körpergefühl und einen glücklichen Rücken!

CLASSIC: 1 x pro Woche mit Sharada

24.01. – 21.03.	Dienstag 20.15 – 21.45 Uhr
09.02. – 06.04.	Donnerstag 18.15 – 19.45 Uhr
25.04. – 27.06.	Dienstag 20.15 – 21.45 Uhr
29.08. – 24.10.	Dienstag 20.15 – 21.45 Uhr
07.11. – 16.01.18	Dienstag 20.15 – 21.45 Uhr

HIGH EFFICIENT: 2 x pro Woche mit Thomas

01.02. – 01.03.	Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr + Sonntag 18.15 – 19.45 Uhr
14.09. – 11.10.	Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr + Sonntag 18.15 – 19.45 Uhr



■ Hatha Yoga II („Hatha Yoga II“)

Kurs-ID 20091209-128924 (Kursleiter: Thomas Bessel)

9 x 90 Minuten: 145,- Euro

Lerne die grundlegenden Körperstellungen in exakter Ausrichtung. Mit den wichtigsten Atem- und Entspannungstechniken und allen Kriegen!

CLASSIC: 1 x pro Woche

10.05. – 12.07. Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr

(kein Kurs am 07.06.)

15.11. – 17.01.18 Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr

HIGH EFFICIENT: 2 x pro Woche

08.03. – 05.04. Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr +

Sonntag 18.15 – 19.45 Uhr

15.10. – 12.11. Mittwoch 20.15-21.45 Uhr +

Sonntag 18.15 – 19.45 Uhr

• • • • •

■ Tantric Hatha Yoga Kompaktkurs („Hatha Yoga Kompakt“)

Kurs-ID 20151130-694287 (Kursleiter: Thomas Bessel)

8 x 90 Minuten: 195,- Euro

Baut auf Hatha Yoga II auf und führt Dich ein in das integrale Hatha Yoga: Die Körperstellungen (Asanas) werden mit weiteren Hatha Yoga- Techniken verbunden: Fortgeschrittenere Atemtechniken und der gezielte Einsatz der Bhandas, Mantras und Mudras.

19.05. – 21.05. Freitag 20.00 – 21.30 Uhr

Samstag 09.00 – 12.15 Uhr + 14.00 – 17.15 Uhr

Sonntag 09.00 – 12.15 Uhr + 14.00 – 15.30 Uhr

21.07. – 23.07. Freitag 20.00 – 21.30 Uhr

Samstag 09.00 – 12.15 Uhr + 14.00 – 17.15 Uhr

Sonntag 09.00 – 12.15 Uhr + 14.00 – 15.30 Uhr

Weitere Termine per Newsletter sowie auf der Homepage.



■ Hatha Yoga für Schwangere („Hatha Yoga“)

Kurs-ID 20151215-696865 (Kursleiterin: Dr. Kinga Hiller/Sharada Devi)

8 x 60 Minuten: 130,- Euro

Diese Kurse berücksichtigen besonders die Bedürfnisse von Frauen in der Schwangerschaft. Aufgrund der besonderen Situation ist hier ein Einstieg jederzeit möglich.

05.01. – 23.02.

20.01. – 10.03.

02.03. – 20.04.

17.03. – 19.05.

27.04. – 22.06.

26.05. – 14.07.

29.06. – 17.08.

21.07. – 08.09.

24.08. – 12.10.

15.09. – 03.11.

19.10. – 07.12.

10.11. – 29.12.

Donnerstag 11.30 – 12.45 Uhr

Freitag 18.30 – 19.30 Uhr

Donnerstag 11.30 – 12.45 Uhr

Freitag 18.30 – 19.30 Uhr

(kein Kurs am 14.04.)

Donnerstag 11.30 – 12.45 Uhr

Freitag 18.30 – 19.30 Uhr

Donnerstag 11.30 – 12.45 Uhr

Freitag 18.30 – 19.30 Uhr

Donnerstag 11.30 – 12.45 Uhr

Freitag 18.30 – 19.30 Uhr

Donnerstag 11.30 – 12.45 Uhr

Freitag 18.30 – 19.30 Uhr

• • • • •

■ Hatha Yoga nach der Geburt („Hatha Yoga“)

Kurs-ID 20150818-677108 (Kursleiterin: Dr. Kinga Hiller/Sharada Devi)

8 x 75 Minuten: 130,- Euro (frühestens ab 6 Wochen nach der Geburt)

Kurs-ID 20151215-696865 (Kursleiterin: Dr. Kinga Hiller/Sharada Devi)

8 x 60 Minuten: 130,- Euro (hier treffen sich die Krabbelbabys)

Diese Kurse berücksichtigen besonders die Bedürfnisse von Frauen, die ein Kind geboren haben. Die Babys dürfen mit. Aufgrund der besonderen Situation ist hier ein Einstieg jederzeit möglich.

18.01. – 08.03.

15.03. – 03.05.

10.05. – 28.06.

05.07. – 23.08.

30.08. – 18.10.

25.10. – 13.12.

Mittwoch 11.00 – 12.15 Uhr

Mittwoch 11.00 – 12.15 Uhr

Mittwoch 11.00 – 12.15 Uhr

Mittwoch 11.00 – 12.15 Uhr

Mittwoch 11.00 – 12.15 Uhr

Mittwoch 11.00 – 12.15 Uhr

■ Pilates nach der Geburt („Pilates“)

Kurs-ID 20140318-570518 (Kursleiterin: Maria Mastrogianni)

8 x 60 Minuten: 130,- Euro (Babys allen Alters willkommen)

Dieser Kurs berücksichtigt besonders die Bedürfnisse von Frauen, die ein Kind geboren haben. Die Babys dürfen mit. Aufgrund der besonderen Situation ist hier ein Einstieg jederzeit möglich.

09.01. – 27.02.

06.03. – 08.05.

15.05. – 17.07.

24.07. – 11.09.

18.09. – 06.11.

13.11. – 15.01.18

Montag 11.00 – 12.00 Uhr

Montag 11.00 – 12.00 Uhr

(kein Kurs am 17.04. und 01.05.)

Montag 11.00 – 12.00 Uhr

(kein Kurs am 05.06.)

Montag 11.00 – 12.00 Uhr

Montag 11.00 – 12.00 Uhr

Montag 11.00 – 12.00 Uhr

(kein Kurs am 25.12. und 01.01.18)

• • • • •

■ Pilates für Anfänger und Mittelstufe („Pilates“)

Kurs-ID 20140318-570518 (Kursleiterin: Maria Mastrogianni)

8 x 60 Minuten: 130,- Euro

05.01. – 23.02.

07.01. – 25.02.

09.01. – 27.02.

02.03. – 20.04.

04.03. – 29.04.

06.03. – 08.05.

27.04. – 22.06.

06.05. – 24.06.

15.05. – 17.07.

29.06. – 17.08.

01.07. – 19.08.

24.07. – 11.09.

24.08. – 12.10.

26.08. – 14.10.

18.09. – 06.11.

19.10. – 07.12.

21.10. – 09.12.

13.11. – 15.01.18

Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr

Samstag 09.30 – 10.30 Uhr

Montag 09.30 – 10.30 Uhr

Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr

(kein Kurs am 25.05.)

Samstag 09.30 – 10.30 Uhr

(kein Kurs am 15.04.)

Montag 09.30 – 10.30 Uhr

(kein Kurs am 17.04. und 01.05.)

Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr

Samstag 09.30 – 10.30 Uhr

Montag 09.30 – 10.30 Uhr

(kein Kurs am 05.06.)

Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr

Samstag 09.30 – 10.30 Uhr

Montag 09.30 – 10.30 Uhr

Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr

Samstag 09.30 – 10.30 Uhr

Montag 09.30 – 10.30 Uhr

Donnerstag 20.15 – 21.30 Uhr

Samstag 09.30 – 10.30 Uhr

Montag 09.30 – 10.30 Uhr

(kein Kurs am 25.12. und 01.01.18)