



INSTITUT FÜR YOGA UND YOGATHERAPIE

Ein besonderer Ort, an dem die Menschen von der Hektik des Lebens in der Großstadt abschalten können. INYO ist für alle, die ihren Körper bewegen und zugleich etwas für das eigene seelische Wohlbefinden tun möchten. INYO ist Zentrum für Ernährungstherapie, Psychotherapie, private Yogaklassen und privates Coaching.

INYO IST DAS ZENTRUM FÜR HORMONYOGA

Neben den Wochenendeinführungs-Seminaren finden hier Hormonyoga-Klassen und die Ausbildung zur Hormonyogatherapie-Lehrerin statt.

INYO IST DAS ZENTRUM FÜR YOGABEZUGENE WORKSHOPS

Regelmäßige Workshops zum Thema Yoga, Yogaphilosophie, Anatomie, Ernährung, Stressmanagement, etc.

INYO UNTERHÄLT EINE KÖRPERWERKSTATT

Mit gezielten therapeutischen Techniken und Behandlungsmethoden werden aufeinander aufbauende Therapieschritte oder Präventionsmaßnahmen bei Funktionsstörungen am Bewegungsapparat erarbeitet. Physiologische Bewegungsmuster und die Leistungsfähigkeit des Organismus werden wieder hergestellt.

INYO BIETET BIOLOGISCHE REGULATIONSMEZIDIN

Biologische Regulationsmedizin richtet sich an Menschen mit Beschwerden ohne bisher klar erkennbare Ursache. Unter ganzheitlicher Betrachtung sollen die Regelsysteme des Patienten wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

INYO LÄDT EIN ZU INTEGRATIVER MASSAGE

Sanfte und kraftvoll-dynamische Massagetechniken, die sich an den Bedürfnissen der Klienten orientieren. Verspannte Muskeln werden weich und stressvolle Gedanken lösen sich. Aufatmen und Loslassen.

Ausführliche und aktuelle Informationen unter www.inyoberlin.de

CITY YOGA e.V. - YOGA IN DER CITY

Anusara Yoga® Klassen. Offen für Jeden. Freudig, spielerisch, kraftvoll, schweißtreibend und ... entspannend. Immer sinnvoll, immer wohltuend.

REGELMÄSSIGE ANUSARA® WORKSHOPS

Yoga für Einsteiger - Ein 10-teiliger Kurs mit systematischem Aufbau von Kraft und Flexibilität. Dieser Kurs wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Solid Ground - Der Anusara Yoga® Grundlagenworkshop.

Beginners go Basic & Basic goes Intermediate - Unsere Aufbauworkshops.

Passion.Grace.Fire - Eine Reise in das Zentrum des Anusara Yoga® (Immersion).

Lehrerausbildung - Die Beschäftigung mit der Kunst des Unterrichtens, vermittelt durch zertifizierte Anusara Yoga® Lehrer.

EINSTEIGERPASS - Geführt zum Erfolg. Wir begleiten Dich!

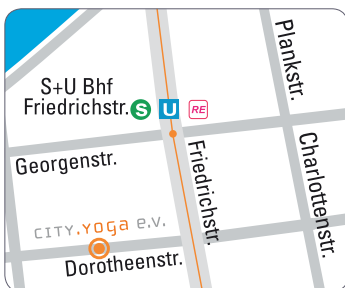
City Yoga e.V.

Dorotheenstraße 60
10117 Berlin

Tel: +49 30 44 04 59 00
info@cityyoga.de
www.cityyoga.de

Verkehrsanbindungen:

S+U Bhf Friedrichstr. - U6, S1, S2, S25, S5, S7, S75, S9, Tram M1, M12, Bus 147



Preise (Gültigkeit)		ermäßig*
Einsteigerpaket**	€ 25	
Einsteigerpass	€ 35	
Einzelbesuch 60min	€ 10	
Einzelbesuch 90min	€ 14	€ 10
10er Karte MoYo/60min	€ 90	
20er Karte MoYo/60min	€ 165	
10er Karte (6 Monate)	€ 120	€ 95
20er Karte (9 Monate)	€ 200	€ 160
Monatsabo (30 Tage)	€ 100	€ 90
Halbjahresabo (180 Tage)	€ 420	€ 395
Jahresabo (365 Tage)	€ 790	€ 720

* Ermäßigung f. Studenten u. Arbeitslose mit Nachweis
** 4 Probeklassen innerhalb von 30 Tagen

GÜLTIG ab 08.03.2010

Montag	09.30 - 11.00	Morgenyoga (alle Level)	Ulla
	12.45 - 13.45	Mittagsyoga (alle Level)	Gauramrita
	16.30 - 17.45	Absolute Beginner (Level 1)	Gauramrita
	17.00 - 18.00	Fließen - Genießen (ab Level 3)	Wiebke
	18.00 - 19.30	Yoga für Stressgeplagte (ab Level 2)	Tina/Joanna
	18.30 - 20.00	Beginner (Level 2)	Wiebke
	20.00 - 21.30	Intermediate (Level 4)	Tina/Joanna
Dienstag	20.30 - 22.00	Basic (Level 3)	Kristina/Sabine
	08.00 - 09.00	Early Bird (alle Level)	Sabine
	09.30 - 11.00	Morgenyoga (alle Level)	Wilhelmina
	10:15 - 11:30	Postnatal *	Tina/Mel
	12:00 - 13:15	Prenatal *	Tina/Mel
	12.45 - 13.45	Mittagsyoga (alle Level)	Kristina/Claudia
	16.30 - 17.45	Beginner / Basic (Level 2/3)	Judith
	17.00 - 18.00	Fließen - Genießen (ab Level 3)	Tina
	18.00 - 19.30	Absolute Beginner (Level 1)	Wiebke
	18.30 - 20.00	Beginner (Level 2)	Tina
	20.00 - 21.30	Basic Rücken (Level 3)	Wiebke
Mittwoch	20.30 - 22.00	Basic / Intermediate (Level 3/4)	Sabine
	08.00 - 09.00	Hormonyoga *	Annette
	09.30 - 11.00	Morgenyoga (alle Level)	Annette
	12.45 - 13.45	Mittagsyoga (alle Level)	Joanna
	17.00 - 18.00	Flow 'n' Glow (ab Level 2)	Sabine/Lalla
	18.00 - 19.30	Intermediate / Relax (ab Level 3)	Joanna
	18.30 - 20.00	Basic (Level 3)	Vilas/Tina
Donnerstag	20.30 - 22.00	Beginner / Basic (Level 2/3)	Vilas/Tina
	09.30 - 11.00	Morgenyoga (alle Level)	Claudia
	12.45 - 13.45	Mittagsyoga (alle Level)	Annette/Gauramrita
	16.30 - 17.45	Absolute Beginner (Level 1)	Gauramrita
	17.00 - 18.00	Flow - kraftvoll und mutig (ab Level 3)	Lalla/Vilas
	18.00 - 19.30	Hormonyoga *	Annette
	18.30 - 20.00	Beginner (Level 2)	Lalla
Freitag	20.00 - 21.30	Yoga für Stressgeplagte (ab Level 2)	Annette
	20.30 - 22.00	Basic / Intermediate (Level 3/4)	Lalla
	09.30 - 11.00	Morgenyoga (alle Level)	Wilhelmina
	12.45 - 13.45	Mittagsyoga (alle Level)	Petra
	14.45 - 16.15	Absolute Beginner (Level 1)	Petra
	16.30 - 18.00	Basic (Level 3)	Petra
Samstag	17.00 - 18.30	Beginner (Level 2)	Wilhelmina
	18.30 - 20.00	Freudig ins Wochenende (ab Level 3)	Joanna
	11.00 - 12.30	Basic Rücken (Level 3)	Lalla
	11.30 - 13.00	Beginner (Level 2)	Claudia
	13.00 - 14.30	Intermediate (Level 4)	Lalla
Sonntag	13.30 - 15.00	Basic (Level 3)	Joanna/Claudia
	17.30 - 19.00	Nightflight (ab Level 3)	Tina/Sabine
	10.30 - 12.00	Basic (Level 3)	Vilas
	12.30 - 14.30	Das große Spiel (Level 5)	Vilas/Lalla
	13.30 - 15.00	Absolute Beginner (Level 1)	Ulla
	18.00 - 19.30	Beginner (Level 2)	Kristina/Ulla
	18.30 - 20.00	Basic/Relax (ab Level 2)	Wiebke

* Diese Klasse ist ein Angebot des INYO

Unsere Klassen

Alle unsere Klassen sind offene (walk in) Klassen. Du kannst an jedem der Termine, Deinem Level entsprechend, spontan teilnehmen.

Early Bird (alle Level)

Morgenstund' hat wirklich Gold im Mund. Frische Kraft für den Tag.

Morgenyoga (alle Level)

Eine aufmunternde, energetisierende Praxis, die den Tag positiv und lächelnd beginnen lässt.

Mittagsyoga (alle Level)

Eine 60-minütige Klasse, die uns fokussiert, anregt und offen in den Nachmittag entlässt.

Absolute Beginner (Level 1)

Die allerersten Yogaklassen, der beste Weg mit Yoga anzufangen.

Beginner (Level 2)

In diesen Klassen lernst Du Stabilität und Selbstvertrauen.

Basic Relax (ab Level 2)

Basic wie immer, aber mit langer und tiefer Endentspannung. Beruhigend und ausgleichend.

Basic (Level 3)

Freudige, kraftvolle Aufbauarbeit. Du erlernst die Anusara Yoga® Grundprinzipien und vertiefst sie.

Basic Rücken (Level 3)

Die „yogische“ Super-Rückenschule und alles, was dazu gehört.

Intermediate Relax (ab Level 3)

Intermediate wie immer. Mit Pranayama und Meditation.

Basic / Intermediate (Level 3/4)

Hier geht's zur Sache. Vorbereitungs-klassen für die fortgeschrittene Praxis.

Intermediate (Level 4)

Du praktizierst regelmäßig, machst Handstände, Kopfstände und tiefe Rückbeugen. Du kannst Stellungen länger halten.

Das große Spiel – Anusara® intensive Praxis (Level 5)

Eine spielerisch geführte Praxis, in der Du Stellungen aller Schwierigkeitsgrade vertieft und weiterentwickelst. Ein energievoller Tanz zwischen Anstrengung und Hingabe.

Fließen - Genießen (ab Level 3)

Sanft fließendes Praktizieren zum Warmwerden und Loslassen.

Freudig ins Wochenende (Level 3/4)

Eine inspirierende und fordernde Anusara® Klasse, die ein feuriges Wochenende einleitet.

Flow 'n' Glow. Aufladen! (ab Level 2)

Dynamoyoga. Gegen Freud- und Lustlosigkeit.

Flow - kraftvoll und mutig (ab Level 3)

Eine dynamische Yogaklasse. Für den Kraftaufbau und freudiges Sein.

Nightflight (ab Level 3)

Yoga für die lange Nacht - mit starken Rhythmen und lauten Beats.

Yoga für Stressgeplagte (ab Level 2)

Eine ausgeglichene Klasse, die zentriert und innere Ruhe schenkt.

Hormonyoga

Die dynamischen Übungen helfen (auch jungen Frauen und Frauen mit Kinderwunsch) den Hormonhaushalt in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen.

Für alle, die den Hormonyogaworkshop besucht haben.

Prenatal – Yoga für Schwangere

Körperliche Veränderungen bewusst wahrnehmen. Sich mental und körperlich auf die Geburt vorbereiten.

Postnatal

Rückbildungsyoga mit oder ohne Baby. Nach der Geburt findest Du hier körperliche und mentale Balance, Kraft und Fokus. Du stärkst Deinen Beckenboden und die Körpermitte.

Ausführliche und täglich aktualisierte Infos:

www.cityyoga.de