



HORMONYOGA IM INYO
 Die dynamischen Übungen helfen Frauen jeden Alters, ihren Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Regelmäßige Wochenend-Einführungsseminare, Hormonyogaklassen und Ausbildung zur Hormonyogatherapie-Lehrerin.

KÖRPERWERKSTATT IM INYO
 Aufeinander aufbauende Therapieschritte oder Präventionsmaßnahmen bei Funktionsstörungen am Bewegungsapparat werden erarbeitet. Physiologische Bewegungsmuster und die Leistungsfähigkeit des Organismus werden wieder hergestellt. Physiotherapie für die speziellen Anforderungen des Yoga.

PRIVATE YOGASTUNDEN
 Einzelkassen werden auf Deine Bedürfnisse abgestimmt und helfen Dir Deinen persönlichen Zugang zum Yoga auszubauen. Yoga maßgeschneidert.

FIRMENYOGA
 Für Betriebe und Agenturen offerieren wir individuell konzipierte Spezialkurse und Mitarbeiterkontingente für unsere Walk-in-Klassen.

www.inyoberlin.de

CITY YOGA e.V. - YOGA IN DER MITTE DER STADT
 Hatha Yoga im modernen Anusara® Stil. Tägliche Klassen für alle Level. Beweglichkeit im Körper und Klarheit im Geist. Wohltuend entspannend, kraftvoll schweißtreibend. Wachstum in jeder Stunde.

ANUSARA YOGA® WORKSHOPS
 Regelmäßige Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene mit systematischem Aufbau von Kraft und Flexibilität. Freudig zu neuen Einsichten und Fähigkeiten. Stress abbauen und Energie auftanken.

ANUSARA YOGA® VERTIEFUNG
Passion.Grace.Fire. - (Immersion) Eine Reise ins Zentrum von Anusara®.
Lehrerausbildung - Erlerne die Kunst des Unterrichts. Wir begleiten Dich!
Retreats - Intensive Praxis auf Kreta, Mallorca und an anderen feinen Orten. Perspektiven erweitern...

VEREINT IM VEREIN
 Der City Yoga e.V. bringt mit Anusara® ein gesundheitsförderndes und stressabbauendes Bewegungssystem ins Zentrum der Stadt. Dort richtet sich die Arbeit des Vereins, die mit einer lebensbejahenden Philosophie einhergeht, an moderne Stadtbewohnern und unterstützt sie bei der Überwindung ungesunder Lebensgewohnheiten. Mit werktäglichen entgeltfreien Community-Klassen machen wir unser herzöffnendes Yoga allen Menschen unabhängig vom Einkommen zugänglich. Firmenmitgliedschaften auf Anfrage.

Fördernde Mitgliedschaft € 20/Jahr
 Aktive Mitgliedschaft € 240/Jahr

City Yoga e.V.
 Dorotheenstraße 60 · 10117 Berlin
 Tel: +49 30 44 04 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	
Einsteigerpaket*		€ 25
Einzelkarte		€ 16
Monatskarte	5 Klassen	€ 50
Monatskarte	unlimited	€ 100
12er-Karte MoYo/MiYo		€ 110
12er-Karte		€ 140
6-Monatsabo	unlimited	€ 70
12-Monatsabo	unlimited	€ 65
Jahresmitgliedschaft		€ 900

*Für Neukunden 4 Probeklassen; 30 Tage gültig

GÜLTIG AB 28.06.2010

		Klasse	Level	Lehrer
Montag	12.45 - 13.45	Mittagsyoga	alle	Gauramrita / Helen
	17.00 - 18.00	Kinder-Community Klasse	alle	Tina
	18.00 - 19.30	Beginner	2	Wiebke
	18.30 - 20.00	Yoga für Stressgeplagte	ab 2	Tina
	20.00 - 21.30	Intermediate	4	Wiebke
	20.30 - 22.00	Basic	3	Kristina
Dienstag	08:00 - 09:00	Early Bird	alle	Sabine
	09.30 - 10.45	Morgenyoga	alle	Wilhelmina
	10:15 - 11:30	Postnatal*		Tina / Melanie
	12:00 - 13:15	Prenatal*		Tina / Melanie
	12.45 - 13.45	Mittagsyoga	alle	Kristina / Claudia
	16.30 - 17.45	Beginner/Basic	2/3	Judith
	17.00 - 18.00	Community Klasse	alle	Tina
	18.00 - 19.30	Absolute Beginner	1	Wiebke
	18.30 - 20.00	Beginner	2	Tina
20.00 - 21.30	Basic Rücken	3	Wiebke	
Mittwoch	09.30 - 10.45	Morgenyoga	alle	Annette
	12.45 - 13.45	Mittagsyoga	alle	Claudia / Helen
	17.00 - 18.00	Community Klasse	alle	Sabine / Gauramrita
	18.00 - 19.30	Intermediate Relax	ab 3	Kristina / Gauramrita
	18.30 - 20.00	Basic	3	Vilas
	20.30 - 22.00	Beginner/Basic	2/3	Vilas
Donnerstag	09.30 - 10.45	Morgenyoga	alle	Claudia / Judith
	12.45 - 13.45	Mittagsyoga	alle	Annette / Gauramrita
	17.00 - 18.00	Community Klasse	alle	Annette
	18.15 - 19.45	Hormonyoga*		Annette / Lalla
	18.30 - 20.00	Beginner	2	Vilas / Lalla
	20.00 - 21.30	Yoga für Stressgeplagte	ab 2	Helen
20.30 - 22.00	Basic/Intermediate	3/4	Vilas / Lalla	
Freitag	09.30 - 10.45	Morgenyoga	alle	Wilhelmina
	12.45 - 13.45	Mittagsyoga	alle	Petra
	14.45 - 16.15	Absolute Beginner	1	Petra
	16.30 - 18.00	Basic	3	Petra
	17.00 - 18.00	Community Klasse	alle	Wilhelmina
	18.30 - 20.30	Intensive. Expanding.	5	Vilas / Lalla
Samstag	11.30 - 13.00	Beginner	2	Claudia / Ulla
	12.30 - 14.00	Intermediate	4	Tina / Annette
	13.30 - 15.00	Basic	3	Claudia / Annette
	17.30 - 19.00	Nightflight	ab 3	Tina / Sabine
	Sonntag	10.30 - 12.00	Absolute Beginner	1
12.30 - 14.00		Basic	3	Kristina / Annette
13.30 - 15.00		Inversion Excursion	3/4	Wilhelmina
18.00 - 19.30		Beginner	2	Wilhelmina / Ulla
18.30 - 20.00		Basic Relax	ab 2	Wiebke

* Diese Klasse ist ein Angebot des INYO

Unsere Klassen

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

Community Klassen (alle Levels)

Dynamisch fließendes Anusara Yoga®. Als Angebot des City Yoga e.V. entgeltfrei. Wir wollen, dass unser herzöffnendes und gesundheitsförderndes Yoga für alle zugänglich ist!
Immer montags speziell für Kinder ab 6 Jahren.

Early Bird (alle Level)

Der energiegelbe Start. Frische Kraft für den ganzen 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.

Beginner / Basic (Level 2/3)

Aus dem sicheren Fundament heraus praktizieren. Neue Expansion.

Basic Relax (ab Level 2)

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

Basic (Level 3)

Freudige, kraftvolle Aufbauarbeit. Du erlernst die Anusara Yoga® Grundprinzipien zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

Basic Rücken (Level 3)

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

Basic/Intermediate (Level 3/4)

Anspruchsvolles Praktizieren. Asanas und Atmung. Vorbereitungsklasse für die fortgeschrittene Praxis.

Inversion Excursion (Level 3/4)

Neue Perspektiven entdecken - die Welt auf den Kopf gestellt. Ein Ausflug zur herausfordernden Praxis von Umkehrstellungen.

Intermediate (Level 4)

Du praktizierst regelmäßig, machst Handstände, Kopfstände und tiefe Rückbeugen. Du kannst Stellungen länger halten. Deine Atmung leitet die Praxis.

Intermediate Relax (ab Level 3)

Intermediate wie immer. Mit Pranayama und Meditation.

Intensive. Expanding.

„Das Große Spiel“

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

Nightflight (ab Level 2)

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. *Als Angebot des Vereins eine entgeltfreie Community Klasse.*

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