

GÜLTIG AB 17. OKTOBER 2011

		Klasse	Level	Lehrer
Montag	09.30 - 10.45	Morgenyoga	alle	Katrin
	12.30 - 13.30	Mittagsyoga	alle	Claudia
	17.00 - 18.15	Prenatal		Tina
	17.00 - 18.00	Flow	2	Angela
	18.15 - 19.45	Beginner	1	Wiebke
	18.30 - 20.00	Yoga für Stressgeplagte	2	Tina
	20.00 - 21.30	Basic/ Pranayama	2	Gauramrita
	20.15 - 21.45	Basic/ Intermediate	2-3	Claudia
Dienstag	08.00 - 09.00	Early Bird	alle	Sabine/ Wilhelmina
	09.30 - 10.45	Morgenyoga	alle	Wilhelmina
	12.30 - 13.30	Mittagsyoga	alle	Kristina
	16.00 - 17.30	Shri Community*	alle	Kai
	17.00 - 18.00	Flow	3	Angela
	18.15 - 19.45	Safe & Slow	1	Wiebke
	18.30 - 20.00	Basic	2	Kristina
	20.00 - 21.30	Intermediate	3	Ulli
	20.15 - 21.45	Beginner	1	Kai
Mittwoch	09.30 - 10.45	Morgenyoga	alle	Annette
	12.30 - 13.30	Mittagsyoga	alle	Tina
	17.00 - 18.00	Flow mit Musik	2	Sabine/ Wilhelmina
	18.15 - 19.45	Basic	2	Vilas/ Kristina
	18.30 - 20.00	Intermediate Relax	3	Joanna
	20.15 - 21.45	Beginner	1	Gauramrita
Donnerstag	09.30 - 10.45	Morgenyoga	alle	Kai
	12.30 - 13.30	Mittagsyoga	alle	Annette
	16.30 - 18.00	Nachmittagsyoga	1	Laura
	17.00 - 18.00	Flow	3	Kai
	18.15 - 19.45	Yoga für Stressgeplagte	2	Kristina
	18.30 - 20.00	Basic/ Intermediate	2-3	Lalla/ Tina
	20.00 - 21.30	Basic/ Meditation	2	Angela
	20.15 - 21.45	Beginner	1	Ulla
Freitag	09.30 - 10.45	Morgenyoga	alle	Ulli
	12.30 - 13.30	Mittagsyoga	alle	Tina
	16.30 - 18.00	Nachmittagsyoga	2	Maja
	17.00 - 18.00	Flow	2	Wilhelmina
	18.15 - 19.45	Beginner	1	Wilhelmina
	18.30 - 20.00	Freudig ins Wochenende	2-3	Joanna
Samstag	11.00 - 12.30	Rückenklasse	2	Lalla/ Annette
	12.45 - 14.15	Intermediate	3	Lalla/ Alin
	13.30 - 15.00	Beginner	1	Judith
	16.00 - 17.30	Basic	2	Joanna
Sonntag	11.00 - 12.30	Sonntagmorgen	1-2	Vilas/ Tina
	12.45 - 14.45	intermediate/ advanced Anusara®-Session	4	Lalla/ Vilas/ Tina wird angekündigt
	18.00 - 19.30	Beginner	1	Ulla
	18.30 - 20.00	Basic Relax	2	Wiebke

* kostenfrei

unsere Klassen

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

Morgenyoga (alle Level) Eine aufmunternde energetisierende Praxis, die den Tag positiv und lächelnd beginnen lässt.

Mittagsyoga (alle Level) Eine 60-minütige Yogapause, die uns fokussiert, anregt und erneuert in den Nachmittag entlässt.

Safe & Slow (Level 1) Nicht nur die richtige Einsteigerklasse, sondern auch zum behutsamen Üben. Jedes Alter, jede Größe, wird hier abgeholt und begleitet.

Beginner (Level 1) In diesen Klassen baust Du Stabilität und Selbstvertrauen auf. Deine Flexibilität wird größer und Deine Praxis kraftvoller.

Basic (Level 2) Freudige, kraftvolle Aufbauarbeit für eine sichere Yogapraxis. Du lernst die wunderbaren Ausrichtungsprinzipien anzuwenden und zu vertiefen. Gewinnst neues Vertrauen in Deinen Körper.

Basic/Relax (Level 2) In der Ruhe liegt die Kraft. Eine intensive Basic-Klasse, mit restaurativen Asanas, die zu einer tiefen Schlussspannung führen. Beruhigend und ausgleichend.

Rückenklasse (Level 2) Die „yogische“ Super-Rückenschule. Die Erfahrung unserer Lehrer gibt Dir neuen Zugang zu Deiner Rückseite. Schmerzen im Rücken? Hier erfährst Du mehr über Dich und Deinen Rücken auf dem Weg zur Schmerzminderung und Schmerzfreiheit.

Intermediate (Level 3) Du praktizierst regelmäßig, machst Handstände, Kopfstände und tiefe Rückbeugen. Neue Stellungen, neue Erfahrungen, das Abenteuer beginnt.

Intermediate/advanced Anusara®-Session (Level 4) Eine spielerisch geführte Praxis, in der Du Stellungen aller Asana-Gruppen und aller Schwierigkeitsgrade vertieft und weiterentwickelst. Ein energievoller Tanz zwischen Anstrengung und Hingabe. Experimentieren – Polarisieren.

Freudig ins Wochenende (Level 2/3) Eine inspirierende und fordernde Anusara®-Klasse, die ein feuriges Wochenende einleitet.

Flow (Level 2-3) Fordernd bis anstrengend - aber befreiend. Grundsätzlich Klassen gegen Freud- und Lustlosigkeit.

Yoga für Stressgeplagte (Level 2) Eine ausgeglichene Klasse, die zentriert und innere Ruhe schenkt.

„Shri Community“ (all Level) - Anusara Yoga® Klasse gratis! Pure Lebensfreude, pures Shri, pures Anusara Yoga®.



CITY.YOGA

CITY YOGA SHRI COMMUNITY - EIN ORT MIT AUSSTRAHLUNG.

City Yoga Shri Community ist das einzige zertifizierte Anusara® Ausbildungsinstitut im deutschsprachigen Raum. Hier genießen Yogelehrer aus aller Welt die fundierte und freudvolle Lehrerausbildung in deutscher Sprache. Sie nehmen diese Essenz aus Sorgfalt, Freude und Offenheit mit und tragen sie weiter.

Die besondere Qualität und das hohe Niveau von City Yoga Shri Community, das in Lehre und Praxis immer wieder neu geprüft und aktualisiert wird, strahlt aus in die Welt - für mehr Anusara Yoga® überall und für Alle.



preise

	Gültigkeit	
Einsteigerpaket*		€ 25
Einzelkarte		€ 16
Monatskarte	5 Klassen	€ 50
Monatskarte	unlimited	€ 100
12er-Karte MoYo/MiYo und Nachmittagsyoga		€ 110
12er-Karte		€ 140
12er-Karte Studenten	9 Monate	€ 90
6-Monatsabo	unlimited	€ 70
12-Monatsabo	unlimited	€ 65
12-Monatsabo Studenten & Arbeitslosentarif (nur mit Nachweis)	unlimited	€ 45

*Für Neukunden 4 Probeklassen; 30 Tage gültig

CITY YOGA SHRI COMMUNITY

Dorotheenstraße 58/60 in 10117 Berlin
Tel: +49 30 44 04 59 00
info@cityyoga.de
www.cityyoga.de

Verkehrsanbindungen:

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