

Plan Mentorship von Dörthe Braun und Dr. Kerstin Khattab 2024

- **Gemeinsame Ausbildungsseminare:** Freitag, 13.30-17.30 Uhr im Yogainstitut Dr. Kerstin Khattab (Pfäffikon SZ) oder bei Yogacity (Zürich)
- **Yoga-Anatomie/Philosophie:** Freitag, 13.30-15.00 Uhr in Pfäffikon oder online
- **Ausbildungswochenende:** Pfäffikon
- **Mentorship bei Kerstin Khattab am Yogainstitut:** Freitag, 12.15 – 13.15 Uhr Anfängerklasse, 13.30 – 15.00 Uhr Yoga-Anatomie bzw. Philosophie, 15.30 – 17.30 Uhr Fortgeschrittenenklasse

12.01.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie: Untere Extremität: Hüftgelenk Teil 2 Kerstin (Pfäffikon oder online)
19.01.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar Dörthe (Zürich)
26.01.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Philosophie Berber (online) Entstehung und Weltbild der Upanishaden/ die Bedeutensten
02.02.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie: Untere Extremität Knie Teil 1 Kerstin (Pfäffikon oder online)
09.02.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar Kerstin (Pfäffikon)
23.02.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Philosophie Berber (online) Bhagavad Gita
15.03.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar Dörthe (Zürich)
22.03.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie: Untere Extremität Knie Teil 2 Kerstin (Pfäffikon oder online)
05.04.2024	13.30-15.00 Uhr Yogaphilosophie Berber (online) Bhagavad Gita
12.04.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar Dörthe (Zürich)
19.04.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie: Untere Extremität Fuss Kerstin (Pfäffikon oder online)
17.05.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar 13.30-17.30 Dörthe (Zürich)
24.05.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Philosophie Berber (online) 6 Darsanas
07.06.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie Wirbelsäule Teil 1 Kerstin (Pfäffikon oder online)
14.06.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Philosophie Berber (online) 6 Darsanas und Samkhya
21.06.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar Dörthe (Zürich)

28.06.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie Wirbelsäule Teil 2 Kerstin (Pfäffikon oder online)
05.07.2024- 07.07.2024	Ausbildungswochenende mit Kerstin und Dörthe, sowie Philosophie mit Berber Freitag: 13.30- 15.30 Uhr Asanapraxis mit Dörthe und Kerstin 15.45-17.45 Uhr Philosophie mit Berber Samstag: 10.00- 17.30 Uhr Philosophie und Asanapraxis mit Berber, Yoga Sutra's 2.30 – 2.49 Sonntag: 10.00-13.00 Uhr Asanapraxis mit Dörthe
16.08.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie Rücken- und Bauchmuskulatur Teil 1 Kerstin (Pfäffikon oder online)
23.08.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar 13.30-17.30 Dörthe (Zürich)
30.08.2024	13.30-15.00 Uhr Yogaphilosophie Berber (online) Samadhi Pada
06.09.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie Rücken- und Bauchmuskulatur Teil 2 Kerstin (Pfäffikon oder online)
13.09.2024	12.30-17.45 Ausbildungsseminar Yoga für Schwangere mit Rita Keller und Kerstin (Zürich)
20.09.2024	13.30-15.00 Uhr Yogaphilosophie Berber (online) Sadhana Pada
27.09.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie Schultergelenk Teil 1 Kerstin (Pfäffikon oder online)
25.10.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar Dörthe (Zürich)
08.11.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie Schultergelenk Teil 2 Kerstin (Pfäffikon oder online)
22.11.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie Ellbogen Kerstin (Pfäffikon oder online)
29.11.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar Dörthe (Zürich)
06.12.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Philosophie Berber (online) Vibhuti Pada
13.12.2024	13.30-17.30 Ausbildungsseminar Kerstin (Pfäffikon oder online)
20.12.2024	13.30-15.00 Uhr Yoga-Anatomie Hand Kerstin (Pfäffikon oder online)