

Yoga B

Herzlich Willkommen bei Yoga b

„Yoga ist die Kunst des rechten Lebens. Der Yogi, der die Kunst des rechten Lebens gelernt hat, ist glücklich, harmonisch und friedvoll. Er ist frei von Spannung.“

Swami Sivananda

Über Yoga b

Yoga b ist ein modernes Studio für traditionellen Yoga. Seit 2005 gibt es das Studio in Berlin-Frohnau. Yoga b richtet sich an alle Yogainteressierte, an Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, an Schwangere und Mütter mit ihren Babys sowie an Kinder und Jugendliche.

Der Unterricht findet im stimmungsvollen Yogastudio in kleinen Gruppen von 5-10 Personen statt. Das Kursangebot umfasst Klassen für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, Spezialkurse für Schwangere und zur Rückbildung für Mutter & Baby sowie Yoga für Kinder. Yoga b erfreut sich in Frohnau und allen angrenzenden Regionen großer Beliebtheit und kann dankbar einen stetig wachsenden treuen Schülerstamm verzeichnen.

Sie wollen lieber ganz individuellen Unterricht im privaten Rahmen? Für Sie bietet Yoga b Privatunterricht auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause, Einzelunterricht, zusammen mit dem Partner oder der besten Freundin. Vielleicht möchten Sie auch Yoga in Ihrer Firma anbieten und sich selbst und Ihren Mitarbeitern zu mehr Energie und Kraft für eine effiziente Zeit am Arbeitsplatz verhelfen.

Ziel von Yoga b ist es, Ihnen zwischen den treibenden beruflichen und privaten Herausforderungen eine Oase der Ruhe zu bieten. Durch gezielte Körper- und Atemübungen, tiefe Entspannung und Positivität steigt nachhaltig Ihr Energielevel und lässt Sie den Alltag mit mehr Gelassenheit und Vertrauen in die eigene Kraft meistern.

Yoga b

Leben in Balance

Tradition

„Die Praxis von Yoga stärkt den Charakter und trägt dazu bei, alle Gegebenheiten beherrschen zu können, indem man ihnen klar gegenübertritt und sie auf anständige Weise löst. Yoga reinigt den Geist und gibt Einsicht. Gleichsein mit allem und geistige Ausgewogenheit ist Yoga.“

Swami Sivananda

Yoga b bietet Yoga in der Tradition von Swami Sivananda (1887-1963) und seines Schülers Swami Vishnu-Devananda (1927-1993). Basis einer jeden Yogastunde ist die jahrtausende alte indische „Rishikeshreihe“, die von den beiden Meistern in die westliche Welt gebracht wurde. In den 12 Asanas (Körperstellungen) und durch das Pranayama (Atemübungen) werden Körper und Geist aktiviert, harmonisiert und in Phasen tiefer Entspannung zur völligen Ruhe gebracht.

Hatha Yoga basiert auf 5 Säulen:
Richtige Körperübungen
Richtige Atemübungen
Richtige Entspannung
Richtige Ernährung
Positives Denken und Meditation

Auf Basis dieser 5 Säulen können Sie bei Yoga b, ganz ohne Leistungsdruck, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen, Ihren Weg zu mehr Energie, Harmonie und Zufriedenheit – zu mehr Balance im Leben – gehen.

Lehrerin

Seit vielen Jahren praktiziere ich selbst Yoga und bin seit 2004 ausgebildete Yogalehrerin im Bund der Yoga Vidya Lehrer. Neben dem eigenen Üben von Yoga wollte ich irgendwann mehr. Yoga als einen Weg zu einem erfüllten und harmonischeren Leben tiefer ergründen und auch anderen Menschen vermitteln, das war es. So entschied ich mich während meiner Schwangerschaft nicht nur dem Privatleben sondern auch dem beruflichen (vorher war ich in der schnelllebigen Werbe- und Medienbranche tätig) eine ganz neue Wendung zu geben. Ich absolvierte die intensive und wunderbare Ausbildung zur Yogalehrerin bei Yoga Vidya, einem der größten und renommiertesten Ausbilder in Europa. Nach der Geburt meiner Tochter Ida wurde die Idee des eigenen Yogastudios in meiner Heimat Frohnau bald in die Tat umgesetzt.

Heute erfreut sich Yoga b einer stetig wachsenden Schülerschaft. Mein Ziel in jeder Unterrichtsstunde ist Dir mit Liebe und Disziplin zu zeigen, wie viel Kraft in Dir steckt und wie wohltuend tiefe Entspannung sein kann.

Für mich persönlich bedeutet Yoga...

Flexibilität und Kraft für Körper und Geist
Balance zwischen Beruf und Familie
Erholung für Körper Geist und Seele
Energie und Geduld für den Alltag
Schönheit von außen und innen
Frieden, Wärme und Glück
Ruhe

Entdecken Sie, was Yoga für Sie sein kann.

Kontaktieren Sie mich für weitere Informationen. Ich freue mich auf Sie!

*„Was du morgen tun mußt, tue es heute, was du heute tun mußt,
tue es noch in dieser Minute.“*

Swami Sivananda

Ihre Bianca v. Roeder

Kurse

Yoga ist eine Jahrtausende alte Sammlung von Erfahrungen und Erkenntnissen über Körper, Geist und Seele, eine Wissenschaft mit Ursprung in Indien. Yoga ist der Welt ältestes System zur Erhaltung eines gesunden Körpers, persönlicher Entwicklung und Selbstkultur. Durch Körperstellungen, Steuerung des Atems, Entspannung, Meditation und gesunde Ernährung entwickeln wir unsere natürlichen Fähigkeiten und inneren Möglichkeiten, mehr Harmonie und Energie zu erleben sowie die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Machen Sie Yoga zu einem festen Bestandteil in Ihrem Leben! Fangen sie am besten heute damit an, finden Sie den für Sie passenden Kurs und vereinbaren sie eine Probestunde.

Anfänger

Für alle neugierigen Neulinge und langpausierten Wiedereinsteiger.

Der Kurs ist eine geschlossene Klasse und umfasst 10x 90 Minuten, der Einstieg daher nur zu bestimmten Terminen möglich. Sie lernen ihren Körper bewusst wahrzunehmen, besser abzuschalten und durch die richtige Entspannung negativen Stress abzubauen. Ihre Beweglichkeit und Fitness verbessert sich, Energielevel und Konzentrationsfähigkeit steigen. Die Aufmerksamkeit für Körper und Atem zieht sich wie ein roter Faden durch jede Stunde.

Mittelstufe

Für alle, die schon seit einiger Zeit regelmäßig Yoga üben.

Die Klasse ist offen, ein Einstieg jeder Zeit möglich. Sie intensivieren und erweitern das im Anfängerkurs Elernte. Stellungen werden jetzt länger gehalten, Variationen und anspruchsvollere Asanas kommen hinzu. Sie lernen immer besser, den Geist zu zentrieren und den Körper auch während der Asanas zu einem Zustand innerer Ruhe und Entspanntheit zu bringen. Das Bewusstsein für den Atem bleibt dabei wichtigstes Element. Das Leben im Hier und Jetzt erhält vielleicht eine neue Qualität für Sie – seien Sie gespannt.

Fortgeschrittene

Für alle, die schon seit mehreren Jahren regelmäßig Yoga üben.

Die Klasse ist offen, ein Einstieg jeder Zeit möglich. In konzentrierter Atmosphäre führen Sie die intensive Arbeit an Körper und Geist fort. Sie üben fortgeschrittene Atemtechniken und anspruchsvolle Variationen der Asanas, diese werden länger gehalten, die Zwischenentspannungen werden kürzer. Sie entspannen jetzt auch in den Asanas. Das meditative Element während der gesamten Stunde wird immer wichtiger. Geist und Körper gelangen zu einem Zustand völliger Ruhe und Leere.

Schwangere

Für alle Schwangeren.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Klasse ist offen, ein Einstieg jeder Zeit möglich. Beginnen Sie so früh wie möglich mit Schwangerenyoga jedoch besser spät als gar nicht.

Yoga schenkt Ihnen die Fähigkeit, sich mit außergewöhnlicher Flexibilität auf die inneren und äußeren Veränderungen für Körper und Geist einzustellen. Durch bewusstes Atmen und die Harmonie des Körpers mit der natürlichen Schwerkraft werden Verspannungen und Stress gelöst, so dass der Körper einen Zustand der Leichtigkeit erreicht und im Einklang mit sich selbst ist. Für Ihr Kind ist die Schwangerschaft ein entscheidendes Entwicklungsstadium. Fühlen sie sich stärker im Einklang mit sich selbst und den natürlichen Elementen der Umgebung, so unterstützt dies auch die körperliche und emotionale Entfaltung Ihres Babys. Yoga wird Ihnen helfen, die Schwangerschaft voller Energie aktiv zu gestalten und sich der Geburt mit Interesse, Selbstsicherheit und Neugierde zu nähern.

Rückbildung

Für alle Mütter die mal wieder an sich denken wollen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Klasse ist offen, ein Einstieg jeder Zeit möglich, ab der fünften Woche nach Geburt.

Nach der großen Freude über das neue Leben folgt oft eine Phase von Erschöpfung, mangelnder Energie und Selbstzweifel. Manch junge Mutter fühlt sich im eigenen Körper unwohl und fragt sich, wie sie all das Neue und die große Verantwortung meistern und wie sie je wieder in ihre Kleidung passen soll.

Yoga wird Ihnen helfen, den Babyblues schnell zu überstehen, neue Energien zu spüren und zu sammeln und sich bald wieder wohl in Ihrer Haut zu fühlen.

In der ständigen Herausforderung, für die Familie da zu sein und sich dabei nicht selbst zu verlieren, werden Sie sich bald wieder geerdet und sicher fühlen. Das Leben im Hier und jetzt gewinnt an Wichtigkeit und Sie schaffen es diese Phase großer Selbstlosigkeit (übrigens eine sehr yogische Geisteshaltung) als etwas Positives und Bereicherndes anzunehmen. Die Asanas (Körperübungen) bauen behutsam und effektiv die erschlaffte und verschobene Muskulatur am ganzen Körper wieder auf, besonders an Bauch, Beckenboden und Rücken, die Wirbelsäule findet in Ihre ursprüngliche Position zurück.

Mutter & Baby

Für alle Mütter oder Väter mit Ihren Babys. Ab fünfter Woche nach Geburt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Klasse ist offen, ein Einstieg jeder Zeit möglich. In den ersten Tagen, Wochen und Monaten nach der Geburt bauen Mutter und Kind eine Beziehung zueinander auf und gewöhnen sich so langsam aneinander. Aus einer sind zwei geworden und diese beiden bilden doch wieder eine Einheit. Hier wird der Grundstein für die künftige Individualität des Kindes gelegt. In dieser Zeit sollte die Mutter immer für die Bedürfnisse des Babys da sein. Oft fühlt man sich als Eltern allerdings gerade jetzt gestresst und erschöpft. Wie aber soll man sich um jemanden kümmern, wenn man sich so überwältigt, vielleicht überfordert und mit sich selbst nicht im Reinen fühlt? Mutter & Baby Yoga kann ihnen dabei helfen.

Sie werden sich durch die sorgfältig ausgewählten Übungen wieder Ihres Körpers bewusst. Yoga hilft Ihnen, sich zu öffnen und in der Gegenwart anzukommen. Ihr Selbstvertrauen festigt sich. Sie erfahren immer mehr über Ihre eigenen Bedürfnisse und werden so empfänglicher, die Bedürfnisse Ihres Babys zu verstehen. Durch die Yogaübungen werden die Berührungspunkte zwischen Mutter und Baby auf einzigartige Weise vermehrt. Das Gefühl von Verschmelzen und sich wieder von einander trennen wird gefördert. Dadurch wächst und intensiviert sich die Mutter-Kind-Beziehung sowie die Beweglichkeit und Empfänglichkeit für einander – und das sind die Wurzeln eines harmonischen Lebens und einer guten Gesundheit.

Privatunterricht

Sie wollen lieber ganz individuellen Unterricht im privaten Rahmen? Für Sie bietet Yoga b Privatunterricht auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause. Einzelunterricht, mit dem Partner oder vielleicht mit der besten Freundin, in Ihrer großen Küche, dem Wohnzimmer, auf Ihrer Terrasse oder vielleicht in der Mittagspause im Büro – ganz wie sie es sich vorstellen. Nach mindestens 5 Sitzungen erhalten Sie Ihr individuelles, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Yogaprogramm, das Sie auch ohne Lehrer üben können. Bitte rufen Sie mich an, und vereinbaren Sie ganz unverbindlich einen ersten Termin.

1 Einheit à 90 Min. ab 50 Euro, 10er Karte ab 450€

Kontakt / Anfahrt

Bianca von Roeder
bianca@yoga-b.de
Tel. 030-40 63 73 57
Mobil 0178-14 04 789

Königsbacher Zeile 23
13465 Berlin

Mit Bus und Bahn:

S1 bis Frohnau, von dort zu Fuß 10 Minuten oder weiter mit dem Bus 125 (Richtung Invalidensiedlung) Konzerplatz aussteigen, von dort noch ca. 2 Minuten Fußweg.

Impressum / AGB

Probestunden

In den Anfänger-, Mittelstufe- und Fortgeschrittenen Klassen gibt es eine kostenlose Probestunde pro Person. Spezial- und Kinderklassen sowie Privatstunden sind von den kostenlosen Probestunden ausgenommen.

Wertkarten und Gültigkeit

10er Karten haben eine Gültigkeit von 3 Monaten, 5er Karten (nur erhältlich in den Spezialkursen) sind 2 Monate gültig.

Urlaubs- und Fehlzeitenreglung für Inhaber der 10er- und 5er Wertkarte

Seitens der Schüler:

Urlaub, der mehr als 3 Yogatermine hintereinander betrifft, kann beim Erwerb der Wertkarte angemeldet werden und wird als zusätzliche Zeit in die Gültigkeit eingerechnet. Kürzere Urlaubszeiten und gesetzliche Feiertage sind in der genannten Gültigkeit abgegolten.

Seitens Yoga b:

Alle Termine, die von Seiten Yoga b nicht stattfinden, werden an die 3-monatige Gültigkeit angehängt (1 ausgefallener Yogatermin = 1 Woche zusätzlich gültig).

Jahreskarten

Die Jahreskarte berechtigt den Inhaber beliebig oft im Rahmen der jeweils angebotenen und für den Inhaber angemessenen Kurse am Yogaunterricht teilzunehmen. An Seminaren und Workshops kann der Karteninhaber zu günstigeren Die Karte kostet 365€. Die Summe ist auf einmal und vorab zu entrichten. Vom Tag des Kaufes an ist die Karte 365 Tage gültig. Die Karte ist nicht übertragbar. Die übertragbare Jahreskarte mit den gleichen Vorteilen für alle Nutzer kostet 690€.

Gesetzliche Feiertage & Schulferien

An bundesweit geltenden gesetzlichen Feiertagen findet kein Yogaunterricht statt. Yoga b behält sich vor in den Berliner Schulferien kein Unterricht anzubieten.