

Plan Mentorship 2027

Dr. Kerstin Khattab

- **Ausbildungsseminare mit Kerstin:** Freitag, 13.30-17.30 Uhr im HerzRaum (Kerstin)
- **Yoga-Anatomie/Philosophie/Q&A:** Freitag, 13.30-15.00 Uhr im HerzRaum oder online
- **Assistenz bei Kerstin (HerzRaum):** Dienstag oder Freitag, 12.00 – 13.00 (Anfängerklasse)
- **Teilnahme an der Fortgeschrittenenklasse:** Freitag, 15.30 – 17.30 an folgenden Daten:
15.01./29.01./05.02./26.02./02.4./30.04./28.05./11.06./25.06./ 09.07./ 27.08./ 10.09./24.09./
22.10./29.10./12.11./03.12./17.12.2027

08.01.2027	1. Ausbildungsseminar Thema: Swastikasana, Parvatasana in Swastikasana, Tadasana, Prasrita Padottanasana, Trikonasana, Parshvakonasana, Vrikshasana, Parighasana, Ustrasana
09.01.2027	Prüfungsvorbereitungs-Samstag von 10-14 Uhr im HerzRaum mit Dörthe für alle
15.01.2027	Yogaphilosophie mit Berber Thema: Entstehung und Weltbild der Upanishaden
29.01.2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: Herz und Lunge
05.02. 2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: Herz und Lunge
12.02.2027	2. Ausbildungsseminar Thema: Umkehrstellungen, Supine Poses, Savasana und Pranayama
26.02.2027	Yogaphilosophie mit Dörthe Die Bhagavad Gita Teil 1
19.03.2027	3. Ausbildungsseminar Thema: Uttanasana, Padanghustasana, Padahastanasana, Utthita Hasta Padanghustasana I und II, Utkatasana, Parighasana, Ustrasana, Ardha Chandrasana, Parshvottanasana
02.04.2027	Yogaphilosophie mit Dörthe Die Bhagavad Gita Teil 2
16.04.2027	4. Ausbildungsseminar Thema: Shalabhasana, Makarasana, Dhanurasana, Bhujangasana I, Urdhva Mukha Svanasana, Ustrasana, Dwi Pada Viparita Dandasana, Urdhva Dhanurasana
30.04.2027	Yoga Anatomie mit Kerstin Thema: Innere Organe/Verdaungssystem
21.05.2027	5. Ausbildungsseminar Thema: Salamba Sirsasana, Salamba Sarvangasana, Halasana, Parshva Halasana, Karnapidasana, Supta Konasana, Eka Pada in Sarvangasana, Chatushpadasana, Setu Bandha Sarvangasana, Ujjayi Pranayama im Liegen

28.05.2027	Yogaphilosophie mit Berber Thema: Samkhya Philosophie von Kapila, Purusa und Prakriti
11.06.2027	Yogaphilosophie mit Berber Thema: 4 Margas, Karma, Jnana, Bhakti, Yoga
18.06.2027	6. Ausbildungsseminar Thema: Bharadvajasana I und II, Marichyasana III, Ardha Matsyendrasana, Parivritta Trikonasana, Parivritta Parshvakonasana, Virabhadrasana I, Urdhva Danurasana
19.06.2027	Ausbildungssamstag von 10-18 Uhr mit Dörthe in Winterthur
25.06.2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: Innere Organe und Steuerungssysteme
02.07.2027	7. Ausbildungsseminar mit offenen Themen
09.07.2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: Hormonhaushalt
20.08.2027	8. Ausbildungsseminar Adho Mukha Svanasana, Chaturanga Dandasana, Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Virikasana, Pincha Mayurasana, Tittibhasana aus Uttanasana
27.08.2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: Beckenboden und Menstruationszyklus
10.09.2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: Schwangerschaft
24.09.2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: Menopause und Veränderungen im Alter
08.10.2027	9. Ausbildungsseminar Supta Svastikasana, Supta Baddha Konasana, Adho Mukha Virasana, Janu Sirshasana, Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana, Marichyasana I, Parsva Upavistha Konasana, Paschimottanasana (Ugrasana/Brahmacharyasana), Malasana II, Savasana mit Augenbinde, Viloma Pranayama
22.10.2027	Yogaphilosophie mit Dörthe Einführung in Patanjali's Yoga Sutras
29.10.2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: Nervensystem
05.11.2027	Yogaphilosophie mit Dörthe Patanjali's Yoga Sutras Teil 2
12.11.2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: Der Einfluss von Stress auf die Gesundheit
26.11.2027	10. Ausbildungsseminar Paripurna Navasana, Ardha Navasana, Urdhva Parsarita Padasana (90°), Supta Padanghusthasana I und II, Garudasana, Gomukhasana, Virasana, Siddhasana, Parvatasana in Virasana, Baddha Konasana, Upavistha Konasana

03.12.2027	Yoga Philosophie Dozentin und Thema werden noch bekannt gegeben
10.12.2027	Yoga Philosophie Dozentin und Thema werden noch bekannt gegeben
17.12.2027	Yoga-Anatomie mit Kerstin Thema: offene Fragen und Jahresausklang