

## Plan Mentorship 2026

Dr. Kerstin Khattab

- **Ausbildungsseminare mit Kerstin:** Freitag, 13.30-17.30 Uhr im HerzRaum (Kerstin)
- **Yoga-Anatomie/Philosophie:** Freitag, 13.30-15.00 Uhr im HerzRaum oder online
- **Q&A mit Kerstin:** Freitag 13.30-15.00 Uhr HerzRaum
- **Ausbildungswochenende:** Freitag: 13.30- 17.30 Uhr Samstag: 10.00- 17.30 Uhr Sonntag: 10.00-13.00 Uhr (**HerzRaum**)
- **Assistenz bei Kerstin (HerzRaum):** Freitag, 12.00 – 13.00 (Anfängerklasse)
- **Teilnahme an der Fortgeschrittenenklasse:** Freitag, 15.30 – 17.30 am 23.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 17.4., 24.4., 15.5., 22.5., 12.6., 19.6., 26.6., 28.8., 11.9., 25.9., 23.10., 6.11., 13.11., 11.12. und 18.12.2026

16.01.2026	1. Ausbildungsseminar Thema: Swastikasana, Parvatasana in Swastikasana, Tadasana, Prasarita Padottanasana, Trikonasana, Parshvakonasana, Vrikshasana, Ustrasana
23.01.2026	Yoga-Anatomie Allgemeine Zell- und Gewebelehre Was ist eine Zelle, Bindegewebe, Knorpel- und Knochengewebe
30.01. 2026	Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
06.02.2026	2. Ausbildungsseminar mit Kerstin (HerzRaum): Yoga mit Kindern
13.02.2026	Yoga-Anatomie: Allgemeine Anatomie: Muskulatur und Faszien
13.03.2026	Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
20.03.2026	3. Ausbildungsseminar Thema: Uttanasana, Padanghustasana, Padahastasana, Utthita Hasta Padanghustasana I und II, Utkatasana, Parighasana, Ustrasana, Ardha Chandrasana, Parshvottanasana
27.03.2026	Yoga-Anatomie: Die untere Extremität: Fuss und Knie
10.04.- 12.04.2026	Ausbildungswochenende für alle mit Dörthe und Kerstin (HerzRaum)
17.04.2026	Yoga-Anatomie: Die Untere Extremität: Hüfte und Becken
24.04.2026	Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
08.05.2026	4. Ausbildungsseminar Thema: Shalabhasana, Makarasana, Dhanurasana, Bhujangasana I, Urdhva Mukha Svanasana, Ustrasana, Dwi Pada Viparita Dandasana, Urdhva Dhanurasana
15.05.2026	Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
22.05.2025	Yoga-Anatomie: Die Wirbelsäule und die Muskulatur des Rumpfes

05.06.2026	5. Ausbildungsseminar Thema: Salamba Sirsasana, Salamba Sarvagasana, Halasana, Parshva Halasana, Karnapidasana, Supta Konasana, Eka Pada in Sarvagasana, Chatushpadasana, Setu Bandha Sarvagasana, Ujjayi Pranayama im Liegen
12.06.2026	Yoga-Anatomie: Die Wirbelsäule und die Muskulatur des Rumpfes
19.06.2026	Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
03.07.2026	6. Ausbildungsseminar Thema: Bharadvajasana I und II, Marichyasana III, Ardha Matsyendrasana, Parivritta Trikonasana, Parivritta Parshvakonasana, Virabhadrasana I, Urdhva Danurasana
21.08.2026	<b>7. Ausbildungsseminar mit Dörthe im Yogacity 14-18 Uhr</b>
28.08.2026	Yogaphilosophie mit Berber Biographie von B.K.S. Iyengar und Merkmale von Iyengar Yoga
11.09.2026	Yoga-Anatomie: Die obere Extremität: Schultergürtel und Schultergelenk
18.09.2026	8. Ausbildungsseminar Adho Mukha Svanasana, Chaturanga Dandasana, Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Vrikasana, Pincha Mayurasana, Tittibhasana aus Uttanasana
25.09.2026	Yogaphilosophie mit Berber Einführung in die Yogaphilosophie, Zeitskala der indischen Philosophie
23.10.2026	Yogaphilosophie mit Berber Die Veden- spirituelle Frühgeschichte Indiens
30.10.2026	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
06.11.2026	Yoga-Anatomie: Die obere Extremität: Ellbogen und Hand
13.11.2026	Yogaphilosophie mit Berber Entstehung und Weltbild der Upanishaden
20.11.2026	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
11.12.2026	Yogaphilosophie mit Berber Die bedeutendsten klassischen Upanishaden/ Auszüge aus den Upanishaden
18.12.2026	Yoga-Anatomie und Jahresausklang mit Tee im HerzRaum ab 15 Uhr