



## Plan Mentorship 2026 von Dörthe Braun und Dr. Kerstin Khattab

- **Ausbildungsseminare:** Freitag, 14.00-18.00 Uhr bei Yogacity (Dörthe) oder Freitag, 13.30-17.30 Uhr im HerzRaum (Kerstin)
- **Yoga-Anatomie/Philosophie:** Freitag, 13.30-15.00 Uhr im HerzRaum oder online
- **Zoom-Meeting mit Dörthe:** Freitag 13.30-15.00 Uhr 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**)
- **Mentorship bei Kerstin (HerzRaum):** Freitag, 12.00 – 13.00 Uhr Assistenz in der Anfängerklasse, Freitag, 15.30 – 17.30 Uhr Fortgeschrittenenklasse
- **Mentorship bei Dörthe (Yogacity):** Mittwoch 10.15-11.45 Uhr Assistenz in der Anfängerklasse oder am Donnerstag von 17.00-18.15 Uhr sowie Fortgeschrittenenklasse am Donnerstag 18.30-20.15 Uhr (Yogacity)

16.01.2026	1. Ausbildungsseminar bei Dörthe (Yogacity) oder Kerstin (HerzRaum)
23.01.2026	Yoga-Anatomie Allgemeine Zell- und Gewebelehre Was ist eine Zelle, Bindegewebe, Knorpel- und Knorpelgewebe
30.01. 2026	Zoom-Meeting mit Dörthe (Themen werden noch festgelegt) Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
06.02.2026	<b>2. Ausbildungsseminar mit Kerstin (HerzRaum) für alle:</b> Yoga mit Kindern
13.02.2026	Yoga-Anatomie: Allgemeine Anatomie: Muskulatur und Faszien
13.03.2026	Zoom-Meeting mit Dörthe (Themen werden noch festgelegt) Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
20.03.2026	3. Ausbildungsseminar mit Dörthe (Yogacity) oder Kerstin (HerzRaum)
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	Zoom-Meeting mit Dörthe (Themen werden noch festgelegt) Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
08.05.2026	4. Ausbildungsseminar mit Dörthe (Yogacity) oder Kerstin (HerzRaum)
15.05.2026	Zoom-Meeting mit Dörthe (Themen werden noch festgelegt) Q&A mit Kerstin (HerzRaum)



22.05.2025	Yoga-Anatomie: Die Wirbelsäule und die Muskulatur des Rumpfes
05.06.2026	5. Ausbildungsseminar mit Dörthe (Yogacity) oder Kerstin (HerzRaum)
12.06.2026	Yoga-Anatomie: Die Wirbelsäule und die Muskulatur des Rumpfes
19.06.2026	Zoom-Meeting mit Dörthe (Themen werden noch festgelegt) Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
27./28.06.2026	Prüfung Mattia, Michael, Barbara
03.07.2026	6. Ausbildungsseminar mit Dörthe (Yogacity) oder Kerstin (HerzRaum)
21.08.2026	<b>7. Ausbildungsseminar mit Dörthe (Yogacity) für alle</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 mit Dörthe (Yogacity) oder Kerstin (HerzRaum)
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 mit Dörthe (Yogacity) oder Kerstin (HerzRaum)
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 mit Dörthe (Yogacity) oder Kerstin (HerzRaum)
12.12.2026	Yogaphilosophie mit Berber Die bedeutendsten klassischen Upanishaden/ Auszüge aus den Upanishaden
19.12.2026	Yoga-Anatomie und Jahresausklang mit Tee im HerzRaum ab 15 Uhr