



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 Knochengewebe
30.01. 2026	Zoom-Meeting mit Dörthe (Themen werden noch festgelegt) Q&A mit Kerstin (HerzRaum)
06.02.2026	2. Ausbildungsseminar mit Kerstin (HerzRaum) für alle: 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	7. Ausbildungsseminar mit Dörthe (Yogacity) für alle
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