

Cristiana Battistella
Regensburgerstrasse 15, 10777 Berlin
Mobil 0152.21931157
cristianabattistella@gmx.net
www.cristianabattistella.de

IDNr. Stpfl.: 70789342166 Streuer-Nr 24/217/01346 Finanzamt Wilmersdorf

BUSINESS YOGA - YOGA AM ARBEITSPLATZ

mit Cristiana Battistella, zertifizierte Yoga und Tanzlehrerin

Im Büro oder in einem von der Firma zur Verfügung gestellten Raum kann Yoga auch am Arbeitsplatz, in der Pause oder am Ende des Arbeitstages eingeführt werden.

Warum Yoga am Arbeitsplatz? Gerade dort, wo Spannung und Belastung größer sind, hilft Yoga, die Person zu stärken und gleichzeitig zu entspannen und das physische und mentale Gleichgewicht wieder herzustellen, das notwendig ist, um den Arbeitstag zu meistern oder fortzusetzen.

Falsche Haltungen, die tagsüber stattfinden, führen auf Dauer zu unangenehmen Schmerzen.

Besondere Aufmerksamkeit wird einer korrekten und gesunden persönlichen Ausrichtung gewidmet, die es uns ermöglicht, diese lästigen Schmerzen zu eliminieren und uns lehrt sie zu verhindern.

Die Übungseinheiten dauern 30, 45, 60, 75, 90 Minuten, je nach Wunsch, und können nach individuellen Bedürfnissen, Zeitplänen und verfügbarem Platz angepasst werden.

Buchung: Die Unterrichte könne in Blocken oder als Einzeleinheiten gebucht werden.

Preise werden je nach Dauer der Einheit und Gruppengröße abgesprochen.

Actung Yoga kann in Unternehmen jährlich pro Mitarbeiter*in mit 500 Euro als steuerfreier Betrag angerechnet werden Nach § 3 Nr. 34 EStG

Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich bitte.

EINIGE ORTE AN DENEN ICH IN BERLIN YOGA UNTERRICHTET HABE:

BUSINESS YOGA

ARUP

<https://www.arup.com>

DRV

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de>

SENATSV ERWALTUNG

<https://www.stadtentwicklung.berlin.de>

FITNESS STUDIOS:

HOLMES PLACE

<https://www.holmesplace.com/de/de/clubs/neue-welt>

ASPRIA

<https://www.aspria.com/de/berlin-kudamm/>

YOGA STUDIOS:

YOGA SKY

<https://yoga-sky.de>

YOGA&MORE

<http://yoga-more.de>

YOGA für DICH

<https://www.yfdberlin.com>

PRO-STAGE

<https://prostage.berlin>

PULS STUDIO

<https://studio-puls-berlin.com>

Cristiana Battistella
Regensburgerstrasse 15,
10777 Berlin
Mobil 0152.21931157
cristianabattistella@gmx.net
www.cristianabattistella.de

IDNr. Stpfl.: 70789342166

Streuer-Nr 24/217/01346

Finanzamt Wilmersdorf

CRISTIANA BATTISTELLA
YOGA und TANZ LEHRERIN _Schwerpunkte:

YOGA für Gruppe und Einzel-Coaching

- . Hatha und Vinyasa Yoga
- . Yin Yoga
- . Business Yoga

Außerdem:

- . Medizin Yoga nach den Prinzipien der Spiral Dynamik®
- . Restorative Yoga, Pre und Post Natal Yoga
- . Pranayama
- . Shamatha/Vipashyana Meditation

TANZ für Gruppe und Einzel-Coaching

- . Choreografie für Tanz und Theater Company, Sänger und Chöre
- . Modern und Zeitgenössischer Tanz

SPRACHE Unterricht kann geleitet werden auf:

- . Deutsch
- . Deutsch/English
- . Italienisch (Muttersprache)

ABGESCHLOSSENE YOGA AUS -UND WEITERBILDUNGEN

VINYASA YOGA

- . Vinyasa Yoga TT 300 St
mit Cyndi Lee OM Yoga-NY
- . Vinyasa Yoga TT 200 St
mit Detlev Alexander und Jovanovic Nancy
Yoga-Sky-Berlin
- . Vinyasa Yoga Dharana TT 200 St
mit Jacob Massimigliano Cadenazzi und Monica Vailetta
Shanta Pani School- Tortona Italien

YIN YOGA

- . Yin Yoga & Anatomie TT 50 St
mit Markus Henning Giess
- . Yin Yoga TT Basic e Advanced 50 St
mit Wolfgang Riedl

YOGA THERAPIE

- . Spiral Dynamik® Basic
Intelligen Movement
mit Lilla Wuttich
- . Ortopädische Yogatherapie
nach den Prinzipien der Spiraldynamik® 102 St.
mit Lilla Wuttich
- . Verkörperte Anatomie 36 St.
mit Nina Wehnert
- . Yoga als Prävention und Therapie 100 St
mit Richard Hackenberg und Maret Hackenberg
- . 4.0 Yogatherapie und Ayurveda TT 42 St
bei internistischen, neurologischen und immunologischen Erkrankungen.
Mit Günter Niessen & Alexander Peters
Sonne&Mond Gesundheitszentrum

HATHA YOGA

- . ISFIY (erstes Jahr)
Istituto Superiore Formazione Insegnanti Yoga - Padua, Italien

PRANAYAMA

- . Pranayama - Theorie, Technik und Praxis 32 St
mit Richard Hackenberg

MEDITATION

- . Shamatha und Vipassana Meditation
mit Detlev Alexander, Cindy Lee und Shambala Zentrum Hamburg
- . Zen und Taoistische Meditation
mit Jacopo Ceccarelli

PRE-NATAL YOGA

- . Yoga in der Schwangerschaft TT
mit Lorna Neuber

AYURVEDA

- . Ayurvedische Massage TT 100H
mit Dr. Vaidya Swami Nath Mishra e Monica Vailetta
Scuola di Ayurveda Ananda Ashram - Milano

LAUFENDE AUS-UND WEITERBILDUNGEN

- . Yoga ANUKALANA 300H
mit Jacopo Ceccarelli
Scuola Yoga Firenze
- . NATUROPATIE (4 Jahre)
bei SIMO - Italienische Olistische Hochschule - Milano
Leitung Katia Trevisani

ABGESCHLOSSENE TANZ AUS -UND WEITERBILDUNGEN in kurz

Folkwang Universität der Künste - Essen
unter der Leitung von **Pina Bausch**.

**Civica Scuola d' Arte Drammatica P. Grassi/
UDK_ Abteilung Tanz-Theater - Milano**
unter der Leitung von **Renato Palazzi**