

Cristiana Battistella  
Regensburgerstrasse 15, 10777 Berlin  
Mobil 0152.21931157  
cristianabattistella@gmx.net  
[www.cristianabattistella.de](http://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>

<https://www.berlin.de/sen/bjf/>

IMAGO TV

<https://imago-tv.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>

YOGA HUB

<https://www.yogahubberlin.com>

Cristiana Battistella  
Regensburgerstrasse 15,  
10777 Berlin  
Mobil 0152.21931157  
cristianabattistella@gmx.net  
[www.cristianabattistella.de](http://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**

### **HATHA YOGA**

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

### **VINYASA**

- . Teacher Training Vinyasa Yoga 300h  
mit Cyndi Lee OM Yoga-NY
- . Teacher Training Vinyasa Yoga 200h  
mit Detlev Alexander und Jovanovic Nancy  
Yoga-Sky-Berlin
- . Teacher Training Vinyasa Yoga Dhara Tridosha 200h  
mit Jacob Massimiliano Cadenazzi und Monica Vaileta

### **ANUKALANA**

- . Teacher Training 200h  
mit Jacopo Ceccarelli \_ Scuola Yoga Samadhi Firenze

### **YIN**

- . Yin Yoga & Anatomie TT Modul I. 50h  
mit Markus Henning Giess
- . Yin Yoga TT Basic und Advanced 50h  
mit Wolfgang Riedl

### **YOGA SPIRALDYNAMIC®**

- . Spiral Dynamik® Basic  
Intelligen Movement  
mit Lilla Wuttich
- . Ortopädische Yogatherapie nach den Prinzipien der Spiraldynamik® 102h  
mit Lilla Wuttich
- . Klang Körper - Stimme & Spiraldynamic®  
con Lisa Stern

### **PRE-NATAL YOGA**

- . Yoga in der Schwangerschaft TT  
mit Lorna Neuber

## **YOGA THERAPIE**

- . Yoga als Prävention und Therapie  
Modul 1 Anatomie/Annamayakosha 35h  
Modul 2 Physiologie/Pranamayakosha 35h  
Modul 3 Yoga und Psyche  
mit Richard und Maret Hackenberg
- . Verkörperte Anatomie 36h  
mit Nina Wehnert
- . 4.0 Yogatherapie und Ayurveda 42h  
bei internistischen, neurologischen und immunologischen Erkrankungen.  
Mit Günter Niessen & Alexander Peters  
Sonne&Mond Gesundheitszentrum

## **PRANAYAMA**

- . Pranayama - Theorie, Technik und Praxis 32h  
mit Richard Hackenberg
- . Pranayama - Theorie, Technik und Praxis 30h  
mit Cyndi Lee OM Yoga NY

## **MEDITATION**

- . Shamatha/Vipasana- Meditation  
mit Detlev Alexander und Cyndi Lee
- . Zen und Taoistische Meditation  
mit Jacopo Ceccarelli

## **AYURVEDA**

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

## **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