

Cristiana Battistella
Regensburgerstrasse 15,
10777 Berlin
Mobil 0152.21931157
cristiana.bat@gmail.com
www.cristianabattistella.de
IDNr. Stpfl.: 70789342166
Streuer-Nr 24/217/01346 Finanzamt Wilmersdorf

Angebote für die folgenden Kurse für Mitarbeiter Ihrer Büros/Behörden:

Yoga für den Rücken

Yoga- und Entspannung

Yoga und Revitalisierung

Yoga und Pilates

Yoga auf der Matte oder auf dem Stuhl

Außerdem

Bewegungsintensiven Ganzkörpertraining / Body-Workout

Anbei:

- . Persönliches Schwerpunkte
- . Konzept und Beschreibung des Unterrichts
- . Angabe und Bedingungen
- . Berufserfahrungen und Arbeitsorte
- . Lebenslauf

Nach Anfrage:

- . Qualifikationsnachweise

Cristiana Battistella

Mobil 0152.21931157

cristiana.bat@gmail.com

. PERÖNLICHES SCHWERPUNKTE

Cristiana Battistella

Zertifizierte Yoga-, Tanz- Lehrerin und Choreographin
Bachelor of Arts in Tanz _Folkwang Universität der Künste Essen
Leiterin des Studio „Y O G A S A L O N“ in Berlin- Wilmersdorf

YOGA für Gruppe und Einzel-Coaching.

- . Vinyasa und Hatha Yoga alle Level
- . Yin Yoga alle Level
- . Pranayama
- . Shamatha/Vipashyana Meditation
- . Business Yoga
- . Medizin Yoga nach den Prinzipien der Spiral Dynamik®
- . Restorative Yoga
- . Pre Natal Yoga
- . Yoga und Pilates

BODY WORKOUT für Gruppe und Einzel-Coaching

- . Rückenfit
- . Bauch-Beine-Po
- . Kraftausdauertraining

TANZ für Gruppe und Einzel-Coaching

- . Choreografie
- . Zeitgenössischer Tanz und Tanztheater

SPRACHE Unterricht kann geleitet werden auf:

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

KONZEPT DES YOGA KURS

Warum Yoga am Arbeitsplatz? Gerade dort, wo Spannung und Belastung größer sind, hilft Yoga, die eigene 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.

Deshalb wird eine besondere Aufmerksamkeit einer korrekten und gesunden persönlichen Ausrichtung gewidmet, (und ich betone persönlich, denn jeder Mensch eine andere Struktur hat) die es uns erlaubt, diese lästigen Schmerzen zu beseitigen und uns lehrt, wie wir sie vorbeugen können.

Der Unterricht beinhaltet ein erstes Warm-up, um Körper und Geist auf die yogische Arbeit vorzubereiten und setzt sich fort mit der Integration von Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation (in der Shamatha-Tradition). Endet mit einer kurzen Entspannung.

Schwerpunkte im Unterricht könne zum Beispiel sein:

Beweglichkeit der Gelenke, Aktivierung, Stärkung und Dehnung der Muskeln;
Verspannungen im Schulter-Nackengebiet sowie im Rücken- und Lendenwirbel;
Koordination der Atmung mit der Bewegung;

Konzentration und Gelassenheit;

Um nur einige davon zu erwähnen.

Alles kombiniert mit Kreativität und Freude an der yogischen Praxis.

Objektiv Besseres Bewusstsein für den eigenen Körper, Aufladen der Energie, größere Gelassenheit im Umgang mit den täglichen Verpflichtungen und die Fähigkeit, unangenehme Langzeitschmerzen zu meiden.

KONZEPT DES BEWEGUNGSINTENSIVEN GANZKÖRPERTRAINING/ BODY WORKOUT

Eine Stunde voller Bewegungsaktivität, die den ganzen Körper mit rhythmischen und sich wiederholenden Übungen im Takt der "Fancy"-Musik mit einbezieht, um die körperlichen und geistigen, Konditionen zu entwickeln und zu stärken: Durchblutung, Aktivierung und Stärkung der Muskeln, Koordination, körperliche Ausdauer und last but not least... Willenskraft werden ins Spiel gebracht und aktiviert.

Aber eines liegt mir sehr am Herzen, nämlich dass alles graduell abläuft. Deshalb werden die Stunden nach und nach aufgebaut, und jedes Mal, während der zehn Termine, nehmen sie an Intensität zu.

Der Unterricht beginnt im Stehen mit einer Aufwärmphase, die sich auf den kardio/aerobic-Aspekt konzentriert (sobald man die mögliche "Peinlichkeit" des Gehens und Laufens und des Tretens in der Luft überwunden hat, kann man wirklich Spaß haben ;-)

Die Stunde wird auf dem Boden fortgesetzt, wobei der Schwerpunkt auf BBP liegt: dem Bauchbereich, den Beinen und dem Po. Mit einer besonderen Aufmerksamkeit für den Rücken, um unerwünschte Traumata zu vermeiden.

Nach der Kräftigung und Belastung müssen die Muskeln gedehnt werden, deshalb endet der Unterricht mit Übungen zur Dehnung und Entspannung des Körpers.

AUSWIRKUNGEN

Eine unmittelbare Wahrnehmung des eigenen Körpers mit erhöhter Flexibilität, Kraft und Ausdauer, großer Vitalität und Energie für den Rest des Tages. Und nicht zu unterschätzen das Gefühl, etwas Gutes für sich selbst getan zu haben!

BUCHUNG

Angeboten werden 10er Blöcke

KURSEINHEIT

30 /45 / 60 Minuten, je nach Wunsch.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter_innen unterschiedlichen Alters und ohne besondere Vorkenntnisse.

KURSGEBÜHREN

70,€ je Teilnehmer für 10er Karte à 30 Min.
100,€ je Teilnehmer für 10er Karte à 45 Min.
140,€ je Teilnehmer für 10er Karte à 60 Min.

MINDESTTEILNEHMERZAHL

10 für 10er Unterricht à 30 Min.
7 für 10er Unterricht à 45 Min.
5 für 10er Unterricht à 60 Min.
Es ist möglich, mit weniger Teilnehmern, aber die Gebühr erhöht sich.

STANDORT

Yoga auf der Matte: ein leerer Raum mit Fenster.
Yoga auf dem Stuhl: im Büro.

KURSZEITEN

vor Beginn der Arbeitszeit / während einer Pause / am Ende der Arbeitszeit

ORTE, AN DENEN CRISTIANA BATTISTELLA IN BERLIN UNTERRICHTET HAT

YOGA BEIM ARBEITPLATZ

- . SENATSVERWALTUNG FÜR BILDUNG, JUGEND UND FAMILIE
- . SENATSVERWALTUNG FÜR STADTENTWICKLUNG UND WOHNEN
- . AMTSGERICHT SCHÖNEBERG
- . AUSWÄRTIGES AMT
- . RATHAUS SCHÖNEBERG
- . DRV-Deutsche Rente Versicherung Berlin
- . ARUP_ DEUTSCHELAND
- . IMAGO TV BERLIN

YOGA STUDIOS

- . YOGA SKY
- . YOGA&MORE
- . YOGA für DICH
- . STUDIO PULS
- . YOGA HUB
- . YOGA SALON
- . PRO-STAGE
- . HOLMES PLACE Fitness- und Wellness Studio
- . ASPRIA Fitness- und Wellness Studio

BODY WORKOUT und FIT MIT LATIN MUSIK

- . ROTE RATHAUS SENATSKANZLEI
- . SENATSVERWALTUNG FÜR STADTENTWICKLUNG UND WOHNEN

TANZ

- . DIE ETAGE
- . STUDIO PULS
- . BALANCE 1
- . MARAMEO
- . TANZ FABRIK
- . SCHAUBÜHNE AM LEHNINER PLATZ

ABGESCHLOSSENE YOGA UND TANZ 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

. FOLKWANG UNIVERSITÄT DER KÜNSTE - Essen

unter der Leitung von Pina Bausch.

. CIVICA SCUOLA D' ARETE DRAMMATICA P. GRASSI (UDK_Mailand)

Abteilung Tanztheater

unter der Leitung von Renato Palazzi

LAUFENDE AUS-UND WEITERBILDUNGEN

. YOGA for CANCER - New York

Leitung Tari Priestler

. NATURHEILKUNDE 4 Jahre

Italienische Hochschule für Olistische Medizin -Mailand

Leitung Catia Trevisani