

# Plan Mentorship 2025

von Dörthe Braun und Dr. Kerstin Khattab

- **Gemeinsame Ausbildungsseminare:** Freitag, 14.00-18.00 Uhr bei Yogacity (Dörthe) oder Freitag, 13.30-17.30 Uhr bei Yogacity (Kerstin)
- **Yoga-Anatomie/Philosophie:** Freitag, 13.30-15.00 Uhr in Pfäffikon oder online
- **Ausbildungswochenende:** Pfäffikon
- **Mentorship bei Kerstin (Pfäffikon):** Freitag, 12.15 – 13.15 Uhr Assistenz in der Anfängerklasse, Freitag, 15.30 – 17.30 Uhr Fortgeschrittenenklasse (24.1./ 7.2./ 21.2./ 14.3./ 28.3./ 25.4./ 23.5./ 6.6./ 20.6./ 4.7./ 29.8./ 5.9./ 19.9./ 26.9. /24.10./ 7.11./ 21.11./ 5.12./ 19.12.)
- **Mentorship bei Dörthe (Yogacity):** Mittwoch 10.15-11.45 Uhr Assistenz in der Anfängerklasse oder Montag, 18.00-19.15 Uhr in der Yoga-Akademie Winterthur, sowie Fortgeschrittenenklasse am Donnerstag 18.30-20.15 Uhr (Yogacity)

17.01.2025	Ausbildungsseminar mit Dörthe in Zürich <i>Asanas: Virabhadrasana 1 und 3, Uttkatasana, Garudasana, Marichyasana 1 ( Nur aufrecht, Oberkörper gedreht zum Dandasana Bein) Marichyasana 3, Ardha Matsyendrasana 1</i>
24.01.2025	Yoga-Philosophie
31.01.2025	Ausbildungsseminar mit Dörthe in Zürich <i>Asanas: Parsvottanasana (Hände in Namaskarasana), Padagusthasana, Padahastanasana, Prasrita Padottanasana 1, Uttanasana, Janu Sirsasana , Triangha Mukha Ekapada Paschimottanasana, Marichyasana 1</i>
07.02.2025	Yoga-Anatomie <i>Thema: Herz- Kreislauf/ Lunge und Atmung</i>
<b>Ferien</b>	
14.03.2025	Yoga-Philosophie
21.03.2025	Ausbildungsseminar mit Dörthe in Zürich <i>Baddha Konasana, Upavistha Konasana, Parsva Upavistha Konasana, Siddhasana, Gomukhasana, Bharadvajasana 2</i>
28.03.2025	Yoga-Anatomie <i>Thema: Herz- Kreislauf/ Lunge und Atmung</i>
04.04.2025	Ausbildungsseminar mit Dörthe in Zürich <i>Adho Mukha Svanasana, Salabhasana, Makarasana, Bhujangasana, Dhanurasana, Urdhva Mukha Svanasana</i>
25.04.2025	Yoga-Anatomie



	<i>Thema: Innere Organe</i>
<b>Ferien</b>	
16.05.2025	Ausbildungsseminar mit Dörthe in Zürich <i>Adho Mukha Vrksasana, Pincha Mayurasana, Ustrasana, Urdhva Dhanurasana, Dvi Pada Viparita Dandasana (Stuhl)</i>
23.05.2025	Yoga-Philosophie
06.06.2025	Yoga-Anatomie <i>Thema: Innere Organe</i>
13.06.2025	Ausbildungsseminar mit Dörthe in Zürich <i>Supta Svastikasana, Supta Baddha Konasana, Supta Virasana, Supta Padangusthasana 1 und 2, Urdhva Prasarita Padasana 90 Grad, Paripurna Navasana, Ardha Navasana</i>
20.06.2025	Yoga-Anatomie <i>Thema: Nervensystem</i>
04.07.2025	Yoga-Philosophie
<b>Ferien</b>	
<b>22.08.2025 Bis 24.08.2025</b>	<b>Ausbildungswochenende mit Dörthe, Berber und Kerstin in Pfäffikon</b> Freitag: 13.30- 17.30 Uhr Samstag: 10.00- 17.30 Uhr Sonntag: 10.00-13.00 Uhr
29.08.2025	Yoga-Anatomie <i>Thema: Hormonsystem</i>
05.09.2025	Yoga-Philosophie
12.09.2025	Ausbildungsseminar mit Dörthe in Zürich
26.09.2025	Yoga-Anatomie <i>Thema: Beckenboden und weiblicher Zyklus</i>
<b>Ferien</b>	
17.10.2025	Ausbildungsseminar mit Dörthe in Zürich
24.10.2025	Yoga-Anatomie <i>Thema: Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung</i>
07.11.2025	Yoga-Philosophie
14.11.2025	Ausbildungsseminar mit Kerstin in Zürich ab 13.30 Uhr Wie muss ich den Yogaunterricht an den Zyklus der Frau anpassen?
21.11.2025	Yoga- Philosophie
28.11.2025	Ausbildungsseminar mit Kerstin in Zürich ab 13.30 Uhr



	Wie muss ich den Yogaunterricht für eine Schwangere anpassen?
05.12.2025	Yoga-Anatomie <i>Veränderungen in der Menopause und im höheren Alter sowie Fragen und Wiederholung vor der Prüfung</i>
11.12.2025	Ausbildungsseminar mit Kerstin in Zürich ab 13.30 Uhr: Yoga unterrichten für Menschen im höheren Alter
19.12.2025	Yoga-Anatomie <i>Abschlussprüfung Anatomie (schriftliches Testat)</i>