



Deutsche Akademie für  
traditionelles  
**Yoga**

NEUE KOSTENLOSE PROBESTUNDEN AB 9. OKTOBER 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>INTENSIV TANTRA YOGA 18:30-21:00H</p>	<p>INTENSIV HATHA YOGA 18:00-20:00H</p>	<p>KASCHMIR SHIVAISMIUS 1. &amp; 3. Mittwoch im Monat 19:00-21:30H</p>	<p>DROP IN HATHA YOGA FREUDE &amp; VITALITÄT 8:30-10:00H</p>	<p>DROP IN HATHA YOGA HERZ ÖFFNUNG 8:30-10:00H</p>	<p>DROP IN HATHA YOGA COUPLE ASANAS 8:30-10:00H</p>
		<p>TANTRA FÜR PAARE 2. &amp; 4. Mittwoch im Monat 19:00-21:00H</p>			<p>TANTRA FÜR FRAUEN 1-2 MAL IM MONAT 17:00-19:00H ODER 16:00-20:00H</p>

ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE ERFORDERLICH UNTER: [FREIBURG@TRADITIONELLES-YOGA.DE](mailto:freiburg@traditionelles-yoga.de)  
 TRADITIONELLES-YOGA.DE/YOGA-DE/YOGA-IN-FREIBURG

# HERZLICH WILLKOMMEN

## BEI DER DEUTSCHEN AKADEMIE FÜR TRADITIONELLES YOGA E.V. IN FREIBURG

Die Deutsche Akademie für traditionelles Yoga e.V., ein deutschlandweiter gemeinnütziger Verein, bietet ein vielschichtiges jährliches Kursprogramm an. Die Lehrkräfte sind gemeinnützig tätig und halten fortlaufende Kurse im Bereich des traditionellen Yoga, Tantra und Ayurveda.

Die erste Stunde aller Kurse ist für jeden gratis zum schnuppern. Die Kurse sind mit einem jährlichen Kursplan gut strukturiert und der Einstieg ist im ersten Jahr jederzeit möglich.

Spiritualität wird durch Yoga Praxis und theoretischen Unterricht erfahrbar gemacht. Zu jeder Lektion im Intensiv Hatha und Tantra Yoga Kurs wird schriftliches Kursmaterial ausgegeben.

Der Schüler kann unter Anleitung der erfahrenen Lehrkräfte seine Yoga Praxis auf individuelle Bedürfnisse abstimmen. Yogische Verhaltensrichtlinien (Yama & Niyama), Körperstellungen (Asana's), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Meditationsübungen, gesunde yogische Ernährung und Reinigungstechniken uvm sind Bestandteile der Kurspläne.

In den Tantra Yoga Kursen wird der yogische Weg zusätzlich aus der Perspektive der entspannten Aufmerksamkeit auf alle Energien des Wesens praktiziert.

Intensives praktisches und theoretisches Studium der traditionellen Weisheit des Yoga & Tantra werden mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen verknüpft und macht die Lehren für den westlichen Geist so leicht zugänglich.

Die Kurse laden zur Erforschung des Selbst ein und führen zu einem gesunden, harmonischen, vitalen Grundzustand des Körpers, zur Ausgeglichenheit von Psyche und Verstand und zur spirituellen Reife.

Die Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für lang erfahrene Yoga Praktizierende geeignet, da die systematische Struktur und der Aufbau des Kurses einzigartig und in jeder Hinsicht bereichernd sind.

# EINLADUNG

## ZUR ERÖFFNUNG DER NEUEN KURSE IM OKTOBER IM ANANDA YOGA ZENTRUM

DI	3.10.2017	INTENSIV TANTRA YOGA	16:00-20:00H
MI	4.10.2017	INTENSIV HATHA YOGA	17:00-20:00H
SO	8.10.2017	KASCHMIR SHIVAISMUS	17:00-19:00H

**POSTSTR.3 ~ 79098 FREIBURG**

**UG ~ LINKS UMS HAUS ~ TREPPE RUNTER**

Eröffnungsabende für die neu beginnenden, fortlaufenden Klassen mit Probestunden und Vorträgen zum Thema

Die Türen stehen an diesen Abenden kostenlos für alle Yoga und Tantra Begeisterten offen, um einen ersten Eindruck über die Kurse zu erlangen und sich über das neue Kursprogramm ab Oktober zu informieren

Alle, die an einem der Eröffnungsabenden teilnehmen, erhalten zum entsprechenden Kurs einen Gutschein für

**1 MONAT GRATIS KURS**

Das Programm & zusätzliche Kursangebote:

[traditionelles-yoga.de/veranstaltungskalender-freiburg](http://traditionelles-yoga.de/veranstaltungskalender-freiburg)

Anmeldung und mehr Infos:

[freiburg@traditionelles-yoga.de](mailto:freiburg@traditionelles-yoga.de)