



# HERZLICH WILLKOMMEN

BEI DER

DEUTSCHEN AKADEMIE FÜR TRADITIONELLES YOGA E.V.

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 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, Tantra Yoga und Tantra für Frauen 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 u.v.m 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. 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

**Eröffnungsworkshops  
für die neuen fortlaufenden Klassen:**

**DO, 27.09.2018 KASCHMIR SHIVAISMUS 18:30-21:00**  
**SO, 07.10.2018 INTENSIV HATHA YOGA 14:00-16:00**  
**SO, 07.10.2018 INTENSIV TANTRA YOGA 18:00-20:30**

Alle, die an einem der Eröffnungsworkshops teilnehmen,  
erhalten zum entsprechenden Kurs einen Gutschein:

**„3 FÜR 2“**

**D.H. 1 MONAT GRATIS KURS BEI ANMELDUNG FÜR 3 MONATE**

**So, 07. Oktober 2018, 10:00-00:00h**

**Tag der offenen Tür im Ananda Yogazentrum**

**POSTSTR.3 ~ 79098 FREIBURG**

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

**Das Programm des Tages & zusätzliche Kursangebote:**  
[traditionelles-yoga.de/veranstaltungs-kalender-freiburg](http://traditionelles-yoga.de/veranstaltungs-kalender-freiburg)

**Anmeldung erforderlich zu allen Kursen unter und mehr Infos unter:**

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