



Deutsche Akademie für
traditionelles
Yoga

NEUE KOSTENLOSE PROBESTUNDEN AB 09. JUNI 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
TANTRA YOGA DROP IN MINIWORKSHOP 17:00-18:00H	YOGA DROP IN PAAR ASANAS NUR PRAXIS 16:30-17:30H	TANTRA YOGA FÜR PAARE PRAXIS & THEORIE 2. & 4. Mittwoch Im Monat 19:00-21:00H	YOGA DROP IN HERZÖFFNUNG NUR PRAXIS 09:00-10:00H	YOGA DROP IN VITALITÄT & LEBENSFREUDE 09:00-10:00H	TANTRA YOGA FÜR FRAUEN 1-2 MAL IM MONAT 17:00-19:00H ODER 15:00-19:00H
	HATHA YOGA PRAXIS & THEORIE 18:00-20:00H				
	INTENSIV				

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

[TRADITIONELLES-YOGA.DE/YOGA-IN-FREIBURG](http://traditionelles-yoga.de/yoga-in-freiburg)

**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 erste Stunde aller fortlaufenden Intensiv 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 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 .

**ANANDA YOGA ZENTRUM
POSTSTR. 3
79098 FREIBURG**

UG / LINKS UMS HAUS / TREPPE RUNTER

DAS MONATLICHE PROGRAMM
TRADITIONELLES-YOGA.DE/VERANSTALTUNGSKALENDER-FREIBURG

SPECIALS IM ANANDA YOGA ZENTRUM
TRADITIONELLES-YOGA.DE/WORKSHOPS-IN-FREIBURG

FACEBOOK
FACEBOOK.COM/ANANDAYOGASCHULEFREIBURG

**ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNGEN
UNSERER NEUEN INTENSIV YOGA UND TANTRA YOGA
KURSE FINDEN AB SEPTEMBER 2018 STATT**
BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN MIT UNSEREM NEWSLETTER



**UNSERE LEHRER:
IRMA & MARIA**



allgemeine Informationen und Newsletter Anmeldung:
traditionelles-yoga.de/yoga-in-freiburg
Anmeldung zu den Kursen und mehr Infos:
freiburg@traditionelles-yoga.de