

*** 2. Freiburger YOGATAG * 3. Oktober 2010 * Programm der Yogaschulen**

*** Yoga Jetzt ***

Adlerstraße 12 / Grethergelände / 79098 Freiburg
www.yoga-jetzt.de

10.00-11.00 Uhr	Fortgeschritten (Andrea)
12.00-13.00 Uhr	Basiskurs (Véro)
14.00-15.00 Uhr	Yoga für Schwangere (Véro)
16.00-17.30 Uhr	"Herzensangelegenheit" - dem eigenen Herzen schmeicheln (Uta)

*** Yoga Lounge Freiburg ***

Hebelstr. 23 a / 79104 Freiburg
www.yogalounge-freiburg.de

10.00 - 11.30 Uhr	Basic Vinyasa (alle Levels) <i>... in den Fluss kommen...</i>
12.00 - 12.30 Uhr	Kurzvortrag: Intention und Mitgefühl <i>... auf und neben der Matte ...</i>
13.30 - 15.00 Uhr	Jivamukti Yoga (mit Erfahrung) <i>... mögen alle Wesen glücklich sein ...</i>
15.30 - 16.45 Uhr	Bhakti Vinyasa (alle Levels) <i>... der Weg des Herzens ...</i>

*** Yoga Akademie Freiburg ***

Wildbachweg 11 / 79117 Freiburg Ebnet
www.yoga-akademie-freiburg.de

10.00 - 11.30 Uhr	Yoga sanfte Mittelstufe
11.45 - 13.15 Uhr	Yoga für Beginner
15.00 - 16.00 Uhr	Vortrag: "Die Bedeutung des 6. Zentrums in der Asanapraxis"
16.30 - 18.00 Uhr	Yoga sanfte Mittelstufe

*** Ashtanga Yogastudio Freiburg ***

Kreuzstr. 2/ 79106 Freiburg
www.ashtanga-yoga-freiburg.de

10.30 - 12.00 Uhr	Intro-Kurs in Theorie und Praxis (für Yoga-Einsteiger ohne Vorkenntnisse)
12.30 - 13.00 Uhr	Ashtanga Basics – Kurzvortrag über die Besonderheiten und die Übungsmethode des Ashtanga Yoga
14.00 - 15.30 Uhr	Led class der Primary Series (1. Serie) (für Yoga-Erfahrene, auch ohne Ashtanga-Erfahrung)
16.30 - 18.00 Uhr	Mysore class (für Ashtanga-Erfahrene und an der Übungsmethode Interessierte)