


Special-Guests und Workshops in 2020



Luke Jordan

16. - 21. Juni

Luke ist ein Juwel in der Szene und einer von wenigen zertifizierten Lehrern in Europa. Seine Vorträge über Yogaphilosophie, Mythologie und Metaphysik sind geistreich und fesselnd! Eine frühzeitige Anmeldung empfiehlt sich, da die Plätze begrenzt sind.

**Ganzer Workshop 250€.
Wochenende 150€. Einzelstunde 40€.
Anmeldung per Email oder online.**

Informiere dich über die Einzelheiten auf unserer Webiste blackforestashtanga.com

Sommerschule

03. - 31. August

Mit Mira Sattelberger kommt in den Sommerferien wieder eine sympathische und inspirierende Gastlehrerinnen nach Freiburg. Gute Stimmung ist vorprogrammiert! Dein idealer Einstieg oder die ideale Vertiefung? Du bestimmst!

**Woche 80€. Monat 150€.
Preis für Mitglieder 50€.**



Mysore-Stil: Eine Unterrichtsform für alle Niveaus

Im Mysore-Unterricht lernen Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sicher und effektiv zu üben. Bei uns findest du einen authentischen Ort an dem Yoga mit Erfahrung und Feingefühl unterrichtet wird.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
7:00 - 8:30 Mysore	7:00 - 8:30 Mysore	7:00 - 8:30 Mysore	7:00 - 8:30 Mysore	7:00 - 8:30 Mysore	9:00 - 10:30 Mysore
8:30 - 10:00 Mysore	8:30 - 10:00 Mysore	8:30 - 10:00 Mysore	8:30 - 10:00 Mysore	8:30 - 10:00 Mysore	
18:00 - 20:00 Mysore	17:00 - 18:00 Meditation	18:00 - 20:00 Mysore	17:00 Pranayama Mantra	18:00 - 20:00 Mysore	

Anmeldungen und Info:

blackforestashtanga.com
shala@blackforestashtanga.com
0176-30-17-64-11

Preise:

Probe- oder Einzelstunde: 15€
Mitgliedschaft: 80€ / 60€ ermäßigt



YOGA PROGRAMM 2020



Extra-Kurse in 2020

Adjustment-Atelier & Praktika

mit Boris Hopf - für Schüler der Yoga Shala

Wir geben nur dasjenige weiter, was wir auch selber praktizieren. Genau wie der Übungsweg, ist das Unterrichten von Ashtanga Yoga eine Kunst. Bei manchen Yogis entsteht nach einiger Zeit der Wunsch selbst Mysore-Stunden zu betreuen. Übung macht dabei die Meisterin und den Meister.

Alignment. Methodik. Wortwahl. Hilfestellungen und Variationen. Während der Ateliers behandeln wir diese Themen spielerisch. Die Teilnahme an den Ateliers ermöglicht das Assistieren im Unterricht und das Sammeln weiterer Erfahrungen.

Kostenbeitrag 30€. Anmeldung per Email.
Termine: Samstag 14:00 Uhr 18.01 / 22.02. / 09.05. / 04.06 / 19.10. / 14.11.

Women Circle

mit Odette Sales

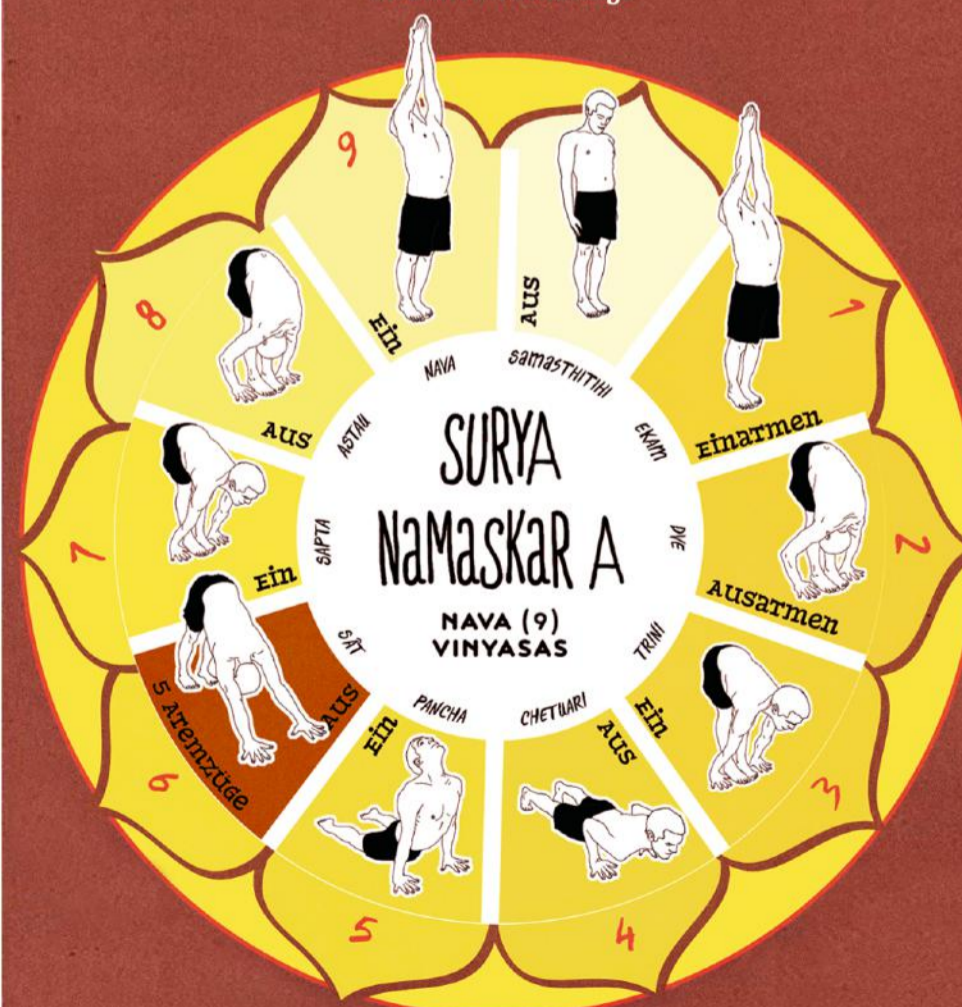
Der Kreis ist für Frauen, die sich mit ihrer weiblichen Ur-Kraft tiefer verbinden möchten. Zu jedem Termin bereitet Odette ein Thema vor, zu dem wir uns anschließend austauschen und meditieren, tanzen, singen oder malen.



**Kostenbeitrag 15€.
Anmeldung per Email.**

Termine:
06.01. / 01.02. / 29.02.
28.03. / 25.04. / 23.05.
27.06. / 31.07. / 26.09.
24.10. / 28.11. / 19.12.

Die Black Forest Ashtanga Yoga Shala ist ein Ort um Ashtanga Vinyasa Yoga von Grund auf korrekt zu lernen, und ein Ort an dem du täglich üben kannst. Unser persönlicher Ansatz würdigt die Unterschiede jedes Schülers und ermöglicht einen sicheren und effektiven Einstieg.



Die Yoga Shala hat außer an den nachstehenden Tagen rund ums Jahr geöffnet. Während der Schulferien kann es Änderungen geben, die dann mittgeteilt werden. 10.01. 24.01. 09.02. 23.02. 09.03. 24.03. 08.04. 23.04. 07.05. 22.05. 05.06. 21.06. 05.07. 10.07. 03.08. 19.08. 02.09. 17.09. 01.10. 16.10. 31.10. 15.11. 30.11. 14.12. 30.12.

Special-Guests und Workshops in 2020



Yin Yoga Workshop
mit Elise Greenspoon

3. - 5. April

Elise ist Level 2 autorisiert und praktiziert seit gut 15 Jahren Ashtanga. In diesen drei Tagen werden wir allerdings in die erneuernde und heilende Kraft des sanften, passiven Yin Yoga eintauchen

**Anmeldung per Email oder online.
Workshop 80€. Einzelstunde 30€.**

Vedic Chanting

mit Christina Hug

**3. - 6. Januar
8. - 11. Oktober**

'When sound enters the body, space is created.' Richtig praktiziert erzeugen Mantren Schwingungen, die unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit verbessern. Das Chanten hilft nicht nur Meditation vorzubereiten, sondern wirkt an sich schon meditativ.

**Workshop 80€. Einzelsession 20€.
Anmeldung per Email.**

