



Zeitplan 2011/12 – Gruppe Jena 5

Nr.	Datum	Thema	Dozenten
01	12.-13.11.11	Einführung	André Jannasch
02	02.12.-04.12.11	Asana-Praxis 1 Theorie: Panca Kosha	André Jannasch
03	13.01.-15.01.12	Praxis: Standhaltungen Theorie: Integraler Yoga	André Jannasch Katrin Kauzner-Hirsch
04	02.03.-04.03.12	Pilates	Katherina Tränkner
05	23.03.-25.03.12	Asana-Praxis 3 Theorie: Rücken	Evelyn Bierbach
06	22.06.-24.06.12	Hathenas	Ananda Leone
07	10.08.-12.08.12	Didaktik und Methodik des Yoga	Katrin Kauzner-Hirsch André Jannasch
08	21.09.-23.09.12	Asana-Praxis 4 Anatomie der Aufrichtung	Katrin Kauzner-Hirsch André Jannasch
09	09.11.-11.11.12	Asana-Praxis 5 Bewegungen / Kriyas	Evelyn Bierbach
10	30.11.-02.12.12	Atemtypen	André Jannasch