

Zeitplan 2021 – J10 (Advanced)

| Nr. | Datum | Thema | Dozenten |
|-----------------------|---|--|---|
| J10-28N J11-21N | 15.01.-17.01.21 08.05.-10.05.20 | Anatomie des Hatha-Yoga 1 | Matthias Zink |
| J10-33 J12-17 | 22.01.-24.01.21 | Pranayama So: Stimmbildung II | Evelyn Bierbach (Fr+Sa) So: Tobias Weidhase |
| J10-34 J11-27 | 19.02.-21.02.21 | Anatomie des Hatha-Yoga 2 | Matthias Zink |
| J10-35 J09-33N | 19.03.-21.03.21 | Anusara-Yoga 2 | Yvonne Berger Fr: André Janasch |
| Abschluss- Prüfung | 23.04.-25.04.21 | Abschlussprüfung „YogalehrerIn BDY“ | André Jannasch Claudia Dalmeyer Tobias Weidhase |

Soweit nicht anders vereinbart jeweils Fr 18-21, Sa 09-18:30 & So 09-13 Uhr

Bonuswochenenden

| Nr. | Datum | Thema | Dozenten |
|---------|------------------------------|---|------------------------------------|
| J10-J13 | 29.05.-30.05.21 (Sa & So) | Kundalini & Gemeinschaft (Clodramühle bei Berga) | Josi Aspasia Améy & Anja Salden |
| J09 | Sa, 19.06.21 | Treffen der Gruppe J09 (EF) | Ute Hampel |
| J01-J13 | 26.06.-27.06.21 (Sa & So) | Treffen der Yogalehrer (Clodramühle bei Berga) | André Jannasch Anja Salden |
| J10-J13 | 02.10.21 (10UE) | Kinderyoga | Christian Hill |

Zeitplan 2021 – J11 (Advanced)

| Nr. | Datum | Thema | Dozenten |
|--------------------|---|------------------------------------|---------------------------------------|
| J10-28N J11-21N | 15.01.-17.01.21 08.05.-10.05.20 | Anatomie des Hatha-Yoga | Matthias Zink |
| J10-34 J11-27 | 19.02.-21.02.21 | Anatomie des Hatha-Yoga 2 | Matthias Zink |
| 28 | 26.03.-28.03.21 | Vinyasa-Yoga & Yin/Faszien-Yoga | Gabriele Schambach |
| 29 | 07.05.-09.05.21 | Anusara-Yoga 1 | Yvonne Berger Fr: André Jannasch |
| 30 | 06.08.-08.08.21 | Patanjali | Martin Henniger Fr: André Jannasch |
| J11-31 J12-23 | 10.09.-12.09.21 | Yoga nach Krishnamacharya | René Schliwinski |
| J11-32 J12-25 | 22.10.-24.10.21 | Ayurveda | Sylvia Niebl |
| 33 | 26.11.-28.11.21 | Moderne Spiritualität | André Jannasch |
| J11-34 J12-27 | 10.12.-12.12.21 | Chakra | Ananda Leone Fr: André Jannasch |

Soweit nicht anders vereinbart jeweils Fr 18-21, Sa 9-18:30 & So 9-13 Uhr

Zeitplan 2021 – J12 (Basic/Advanced)

| Nr. | Datum | Thema | Dozenten |
|------------------|---------------------------------|---|--|
| 17 | 22.01.-24.01.21 | Pranayama So: Stimmbildung II | Evelyn Bierbach (Fr+Sa) So: Tobias Weidhase |
| 18 | 12.02.-14.02.21 | Freie YogaPraktik (Einstieg) Fr: | Kerstin Panknin |
| 22 19 | 05.03.-07.03.21 | Meditationsdidaktik | André Jannasch |
| 20 | 30.04.-02.05.21 | Zwischenprüfung YogalehrerIn Basic BDY | André Jannasch |
| 21 | 04.06.-06.06.21 | Iyengar Yoga 2 | Heiko Miadowitz Fr: André Jannasch |
| 16 22 | 09.07.-11.07.21 | Iyengar-Yoga 1 Fr: Einführung Meditation | Klaus König Fr: André Jannasch |
| IW 2 | 08.08.-13.08.21 So-Fr (70UE) | Meditationswoche | André Jannasch |
| J12-23 J11-31 | 10.09.-12.09.21 | Yoga in der Lehre von Krishnamacharya | René Schliwinski |
| 24 | 24.09.-26.09.21 | Freie YogaPraktik (Fortg.) | Kerstin Panknin Fr: André Jannasch |
| J12-25 J11-31 | 22.10.-24.10.21 | Ayurveda | Sylvia Niebl |
| 26 | 19.11.-21.11.21 | Korrekturen | Susanne Göbel |
| J11-34 J12-27 | 10.12.-12.12.21 | Chakra | Ananda Leone |
| J12/J13 | 2022 | Yogatherapie | André Jannasch |
| J11/J12 | 2022 | Tantra | Ananda Leone |

Zeitplan 2021 – J13 (Basic)

| Nr. | Datum | Thema | Dozenten |
|------|---------------------------------|--|--------------------------------------|
| 09 | 05.02.-07.02.21 | Shiva-Shakti-Yoga Fr: Planung Reinigungswoche | Ananda Leone Fr: André Jannasch |
| 10 | 09.04.-11.04.21 | Sequenzaufbau im Hatha-Yoga | Susanne Göbel |
| 11 | 11.06.-13.06.21 | Yoga-Philosophie Fr: Atemtypen & Stimme | André Jannasch |
| 12 | 23.07.-25.07.21 | Didaktik / Methodik 2 Fr: Bhagavad Gita | Ralf Haßelmann Fr: André Jannasch |
| IW 1 | 15.08.-20.08.21 So-Fr (70UE) | Reinigungswoche | Robert Tilp |
| 13 | 03.09.-05.09.21 | Thai-Yoga-Massage | Dr. Ivonne Kamradt |
| 14 | 15.10.-17.10.21 | Bhagavad Gita | André Jannasch |
| 15 | 12.11.-14.11.21 | Gesundheit ganzheitlich | Robert Tilp |

Soweit nicht anders vereinbart jeweils Fr 18-21, Sa 09-18:30 & So 09-13 Uhr

Zeitplan 2021 – J14 (Basic)

| Nr. | Datum | Thema | Dozenten |
|---------------------|---|---------------------------------|--|
| 01 02 | 14.05.-16.05.21 17.04.-18.04.21 | Einführung (ab Sa 10:00 Uhr) | André Jannasch |
| 02 03 | 18.06.-20.06.21 14.05.-16.05.21 | Asana-Praxis | André Jannasch |
| 04 | 16.07.-18.07.21 | Pilates | Petra Götte Fr: André Jannasch |
| 05 | 20.08.-22.08.21 | Asanaanalyse | Gabriele Schambach Fr: André Jannasch |
| 06 | 17.09.-19.09.21 | Rücken in Theorie und Praxis | Petra Götte Fr: André Jannasch |
| 07 | 08.10.-10.10.21 | Hathenas | Ananda Leone Fr: André Jannasch |
| 03 08 | 05.11.-07.11.21 18.06.-20.06.21 | Stand- und Sitzhaltungen | Susanne Göbel |
| 08 09 | 03.12.-05.12.21 05.11.-07.11.21 | Didaktik und Methodik | Susanne Göbel |
| 09 | 2022 | Atemtypen | André Jannasch |

Soweit nicht anders vereinbart jeweils Fr 18-21, Sa 09-18:30 & So 09-13 Uhr

Zeitplan 2021 – Vorstellungstunden

| Datum | ModeratorIn |
|--------------|---------------------------|
| Sa, 09.01.21 | Susan Gering |
| Sa, 30.01.21 | Susanne Göbel |
| Sa, 06.02.21 | Tobias Weidhase (EF) |
| Sa, 20.02.21 | Yvonne Berger |
| Sa, 27.02.21 | Susanne Göbel |
| Fr, 12.03.21 | Franziska Altmann-Gering |
| Sa, 13.03.21 | Susanne Göbel |
| Sa, 20.03.21 | André Jannasch |
| Sa, 27.03.21 | André Jannasch |
| Sa, 10.04.21 | Gabriele Schambach |
| Sa, 01.05.21 | Franziska Altmann-Gering |
| Sa, 08.05.21 | Susanne Göbel |
| Sa, 05.06.21 | André Jannasch |
| Sa, 12.06.21 | Tobias Weidhase |
| Sa, 19.06.21 | Susan Gering |
| Sa, 03.07.21 | Susanne Göbel |
| Fr, 09.07.21 | Franziska Altmann-Gering |
| Sa, 10.07.21 | Yvonne Berger (Hermsdorf) |
| Sa, 24.07.21 | Gabriele Schambach |

| Datum | ModeratorIn |
|----------------------------|--------------------------|
| Fr, 10.09.21 | Yvonne Berger |
| Sa, 18.09.21 | André Jannasch |
| Sa, 25.09.21 | Susanne Göbel |
| Sa, 02.10.21 | Tobias Weidhase (EF) |
| Sa, 09.10.21 | Susanne Göbel |
| Sa, 16.10.21 | Tobias Weidhase |
| Sa, 06.11.21 | Susan Gering |
| Sa, 13.11.21 | André Jannasch |
| Sa, 20.11.21 | Franziska Altmann-Gering |
| Sa, 04.12.21 | Susanne Göbel |
| Sa, 11.12.21 | André Jannasch |
| Externe Vorstellungstunden | |
| Sa, 20.02.21 | Tobias Weidhase (EF) |
| Sa, 06.03.21 | Gabriele Schambach (J) |
| Sa, 11.09.21 | Gabriele Schambach (J) |
| Sa, 18.09.21 | Tobias Weidhase (EF) |
| So, 19.09.21 | Tobias Weidhase (EF) |
| Sa, 16.10.21 | Klaus König (J) |
| So, 17.10.21 | Klaus König (J) |

Organisatorisches

- Zeit: 09:00 bis ca. 18:00 Uhr
 Anmeldung: www.yoga-jena.de/yoga/kurse/onlinebuchung/
 Skript: Bitte eine Woche im Voraus an den/die ModeratorIn senden (Post oder PDF)
 Rücktritt: Bitte plant Euch die Termine langfristig ein. Kurzfristige Absagen führen zu Schwierigkeiten bei der Organisation und sind für alle Beteiligten ärgerlich. Ersatzteilnehmer können benannt werden.