



"Level Up Yoga" mit Frederike Joanna Barow **- Öffne Dich für Neues und erkenne Deine geistigen&körperlichen Fähigkeiten -**

Mittwoch 18.30 - 19.45Uhr ab August

" Feel good, be good, and do good." Yogi Bhajan

Ich bin Fredi, Vinyasa Yogalehrerin (500hrs RYT), studierte Erziehungs-/und

Bildungswissenschaftlerin (Uni HH), staatl. zertifizierte Ernährungsberaterin. Eine gute Mischung aus Kreativität und Humor in Kombination mit präzisiertem Alignment zeichnen meinen kraftvollen, dynamischen Unterricht aus. Last but not least - ich liebe Musik - meine Playlists sind ein Mix aus modernen westlichen Beats, Mantras und Kirtan, mal schnell mal langsam.

- 2002 erster Kontakt mit Yoga in Byron Bay, Australien
- seit 2008 regelmäßige Iyengar Praxis bei Marina und Christo (Yoga Hamburg)
- seit 2014 regelmäßige dynamisch,fließende Power Yoga Praxis (Power Yoga Germany)
- 2015 200hrs Ausbildung bei Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz (Power Yoga Germany)
- 2015 Beginn der Advanced Ausbildung +300hrs (Power Yoga Germany)
- 2016 40hrs Immersion Lance Schuler
- seit 2016 Yin Yoga Lehrerin 125hrs
- 2016 Immersion Yogatherapie bei Doug Keller
- Februar 2017 500hrs Ausbildung bei Power Yoga Germany abgeschlossen
- April 2017 40hrs Ashtanga Immersion bei David Swenson
- September 2017 Ausbildung zum "Ayurveda Practitioner" bei WellVeda Ayurveda Academy, Hamburg

Meine Klassen sind inspiriert von diversen Lehrern wie Bryan Kest, Katchie Ananda, Barbra Noh, Nikki Costello, Lance Schuler, Simon Borg-Olivier, David Swenson.

Ich freue mich auf Euch - Namasté Eure Fredi

Kosten: 10er Karte 130€

Probestunde: 10€

Anmeldung: info@fjbyoga.de

Weitere Infos: www.fjbyoga.de

