



## **"Yoga mit Fredi" by FjB Yoga**

**Mittwoch 18.45 - 20Uhr ab Januar 2019**

Give this world good energy!

Tauche tiefer in Deine Yogapraxis ein und erweitere Deine körperlichen und geistigen Kräfte.

Dieser Vinyasa Flow Kurs bietet Dir jede Woche ein neues inspirierendes Thema gepaart mit einer darauf basierenden Yogapraxis.

Es werden Asanas praktiziert, die Euch herausfordern aber nicht überfordern. Ziel des Kurses ist es, die Perspektive öfter mal zu wechseln und jede Stunde psychisch und physisch gewachsen zu verlassen.

Yoga findet in diesen intensiven 75Minuten auf der Matte statt, doch Ihr werdet animiert sein, Euer Yoga im Alltag weiterzuleben.

Für wen: Geeignet für alle Yogis, die Interesse daran haben, die Praxis und die Philosophie des Yoga auf ein neues Level zu heben.

### Über mich:

Ich bin Frederike Joanna Barow, BA Erziehungswissenschaften Uni HH, 500 RYT AYA, Ayurveda Practitioner VWA und staatl. zertifizierte Ernährungsberaterin.

- 2002 erster Kontakt mit Yoga in Byron Bay, Australien
- 2015-2017 500 RYT AYA Power Yoga Germany & Yin Yoga Ausbildung 125Hrs
- 2016 Immersion Lance Schuler
- 2016 Immersion Yogatherapie bei Doug Keller
- 2017 Ashtanga 1st Series bei David Swenson
- 2017 Ausbildung zum "Ayurveda Practitioner" WellVeda Ayurveda Academy, Hamburg

Ich freue mich auf Euch - Namasté 🙏

Probestunde: 10€ | Einzelkarte: 15€ | 10er Karte: 130€

Anmeldung: [info@fjbyoga.de](mailto:info@fjbyoga.de)  
[www.fjbyoga.de](http://www.fjbyoga.de)

Mobil: 0176-23446344