

September 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6 <i>7:30-9:30 p</i> <i>Intro to AY</i> <i>& Neutral</i> <i>Poses</i>	7	8	9 <i>6:00-8:30 p</i> <i>Standing</i> <i>Poses I</i>	10 <i>7:00 -9:00a</i> <i>Sadhana</i> <i>9:30a-12:30 p</i> <i>Forward Bends</i> <i>& Standing</i> <i>Poses II</i>
11	12 <i>Notice time</i> <i>change on</i> <i>9/13</i>	13 <i><u>5:45-9:30 p</u></i> <i>History &</i> <i>Paths of</i> <i>Yoga</i>	14	15	16	17
18	19	20 <i>5:45-9:30 p</i> <i>Patanjali's</i> <i>Eight Fold</i> <i>Path</i>	21	22	23 <i>6:00-8:30 p</i> <i>Backward</i> <i>Bends I</i>	24 <i>7:00 -9:00a</i> <i>Sadhana</i> <i>9:30 a-12:30 p</i> <i>Backward</i> <i>Bends II</i>
25	26	27 <i>5:45-9:30 p</i> <i>Patanjali</i> <i>II: Yama &</i> <i>Niyama</i>	28	29	30	

October 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						<i>1</i>
<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i> <i>5:45-9:30 p</i> <i>The Living</i> <i>Baghavat</i> <i>Gita</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i> <i>6:00-8:30 p</i> <i>Twisting</i> <i>poses</i>	<i>8</i> <i>7:00 -9:00a</i> <i>Sadhana</i> <i>9:30a-12:30 p</i> <i>Introduction</i> <i>to Meditation</i>
<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i> <i>5:45-9:30 p</i> <i>Affirma-</i> <i>tions I</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i> <i>5:45-9:30 p</i> <i>Affirma-</i> <i>tions II</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i> <i>6:00-8:30 p</i> <i>Inversions</i>	<i>22</i> <i>7:00 -9:00a</i> <i>Sadhana</i> <i>9:30a-12:30 p</i> <i>Anatomy &</i> <i>Physiology I</i>
<i>23/30</i>	<i>24/31</i>	<i>25</i> <i>5:45-9:30 p</i> <i>Energy</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>

November 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		<i>1</i> <i>5:45-9:30 p</i> <i>Magnetism</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i> <i>6:00-8:30 p</i> <i>Inversions II</i>	<i>5</i> <i>7:00 -9:00a</i> <i>Sadhana</i> <i>9:30a-12:30 p</i> <i>Anatomy &</i> <i>Physiology II</i>
<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i> <i>5:45-9:30 p</i> <i>Astral Body</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i> <i>5:45-9:30 p</i> <i>Intro to</i> <i>Chakras</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i> <i>6:00-8:30 p</i> <i>Asanas and</i> <i>Chakras</i>	<i>19</i> <i>7:00 -9:00 a</i> <i>Sun Salutation</i> <i>Sadhana</i> <i>9:30a-12:30 p</i> <i>Student Teach-</i> <i>ing</i>
<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>
<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>			

December 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5 <i>Notice time change on 12/6</i>	6 <u>7:30-9:30 p</u> <i>How To Teach Ananda Yoga/ Student Practice</i>	7	8	9 6:00-8:30 p <i>Student Practice Teaching</i>	10 7:00 -9:30a <i>Student Led Sadhana</i> 10:00-12:30p <i>A&P</i>
11	12	13 7:30-9:30 p <i>Modeling Postures Workshop/ Potluck</i>	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

January 2012

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 7:30-9:30 p Asana Re- view / Quiz Student Teaching	4	5	6 6:00-8:30 p Practice Student Teaching	7 7:00 -9:00a Student Teaching Ses- sion 9:30-12:30 p A & P
8	9	10 7:30-9:30 p Practice Student Teaching	11	12	13	14
15	16	17 7:30-9:30 p How To Teach An- anda Yoga II/ Student Practice	18	19	20 6:00-8:30 p Practice Student Teaching	21 7:00 -9:00a Sadhana 9:30-12:30 p Student Teaching Ses- sion
22	23	24 7:30-9:30 p Deep Re- laxation/	25	26	27	28
29	30	31 7:30-9:30 Intros & Terms				

February 2012

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i> <i>6:00-8:30 p</i> <i>Practice</i> <i>Student</i> <i>Teaching</i>	<i>4</i> <i>7:00a-10a</i> <i>Student Teach-</i> <i>ing Video</i> <i>10a-12:30p</i> <i>Video Review</i>
<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i> <i>7:30-9:30</i> <i>Video</i> <i>Review</i> <i>Continued</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i> <i>7:30-9:30</i> <i>Video</i> <i>Review</i> <i>Continued</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i> <i>6:00-8:30 p</i> <i>Pranayama</i>	<i>18</i> <i>7:00 a-9:00</i> <i>Affirmations in</i> <i>practice</i> <i>9:30a-12:30 p</i> <i>Restorative</i> <i>Yoga session</i>
<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i> <i>7:30-9:30</i> <i>Asana Quiz</i> <i>Patanjali-8</i> <i>Fold Path</i> <i>Revisited</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>
<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i> <i>7:30-9:30</i> <i>Assisting &</i> <i>Adjusting</i> <i>Workshop</i>	<i>29</i>			

March 2012

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				<i>1</i>	<i>2</i> <i>6:00-8:30 p</i> <i>Assisting &</i> <i>Adjusting</i> <i>workshop</i>	<i>3</i> <i>7:00 -9:00a</i> <i>Sadhana</i> <i>9:30 a-12:30</i> <i>Assisting &</i> <i>Adjusting</i>
<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i> <i>7:30-9:30 p</i> <i>Modifica-</i> <i>tions for</i> <i>Asanas</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i> <i>7:30-9:30 p</i> <i>Modifica-</i> <i>tions for</i> <i>Asanas</i> <i>cont.</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i> <i>6:00-8:30 p</i> <i>Student</i> <i>Teaching</i>	<i>17</i> <i>7:00 -9:00a</i> <i>Sadhana</i> <i>9:30 a-12:30p</i> <i>Anatomy V</i>
<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i> <i>7:30-9:30 p</i> <i>Extra Gen-</i> <i>tle Yoga</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>
<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i> <i>7:30-9:30 p</i> <i>Special</i> <i>Topics in</i> <i>Yoga</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i> <i>6:00-8:30 p</i> <i>Student</i> <i>Teaching</i>	<i>31</i> <i>7:00 a-12:30</i> <i>Student</i> <i>Teaching</i>

April 2012

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 7:30-9:30 p <i>Asana Quiz</i> <i>Student Teaching</i>	4	5	6	7
8	9	10 7:30-9:30 p <i>Student Teaching</i>	11	12	13 6:00-8:30 p <i>Student Teaching</i>	14 7:00 a-12:30 <i>Student Teaching</i>
15	16	17 7:30-9:30 p <i>Review & Prep for Village</i>	18	19	20	21 <i>Arrive By 3pm Ananda Village</i> 4:45p <i>Sadhana</i>
22 <i>Team Practice</i>	23 8:45-10:45 a <i>Team Teach</i> 12-2:30 p <i>Evaluation</i> 2:30-4:30 p <i>Principles of Yogic Diet</i>	24 8:45-10:45 a <i>Team Teach</i> 12-2:30 p <i>Eval</i> 2:30-4:30 p <i>Teach Yoga to Seniors</i> 7:30-9 p <i>A&P</i>	25 9:30 a <i>Basics of Modifying Asanas</i> 2:30-4:30 p <i>Lively Experiential & Student Teaching</i>	26 8:45-10:45 a <i>Team Teach</i> 12-2:30 p <i>Evaluation</i> 2:30-4:30 p <i>Ethic & Other Issues</i>	27 8:45-10:45 a <i>Team Teach</i> 12-2:30 p <i>Evaluation</i> 2:30-4:30 p	28 10-2:30 p <i>Q&A</i> 2:30-4:30 p <i>In-Class quiz</i> 7:30 <i>Celebration & Sharing</i>
29 9:30 am <i>Graduation Ceremony</i> <i>Leave for Portland</i>	30					