

# WORKSHOPS & EVENTS

## JAHRESKREIS – FRÜHJAHR TAG- & NACHTGLEICHE (K2679)

Mittwoch 20. März, 13:30 – 15:45 Uhr  
Ritual, Yoga&Gongbad m. Maria&Jakob, € 29 CY SchülerInnen/€ 32 Gäste

## BODYLOVE WORKSHOP MIT CARLA (K2681)

Freitag 29. - Sonntag, 31. März, € 189 / € 165 Early Bird bis 28.2.

## KUNDALINI WORKSHOP MIT STEFANIE (K2682)

Samstag 30. März 15:00 - 18:00 Uhr € 55 / € 50

## FRÜHLING! AUFBRUCH UND FROHER MUT MIT LUNA YOGA®

Fr 5. - So 14. April, mit Adelheid Ohlig  
K2640 Luna Yoga Einblicke Fr 5. April, 18:00 – 20:00 Uhr  
K2642 Luna Yoga für Frauen So 7. April, 11:00 - 14:00 & 15:00 – 17:30 Uhr  
K2643 Mit Luna Yoga frohgemut in den Tag Mo 8. - Fr. 12. April, 7:30 – 9 Uhr  
K2644 Luna Yoga Sa 13. April, 11:00 – 14:00 & 15:00 – 18:00 Uhr  
K2645 Luna Yoga Gesundheit So 14. April, 11:00 – 14:00 Uhr  
K2641 Weiterbildung Sa 6. April, 11:00 - 14:00 & 15:00 - 18:00 Uhr  
(NUR für Luna Yoga Lehrerinnen & Lehrlinge)

## YOGA BASIS WOCHEENDWORKSHOP MIT EVELYN UND AXEL

Samstag 6. und Sonntag 7. April (K2680), € 90 / € 80  
Samstag 13. und Sonntag 14. Juli (K2685), € 90 / € 80

## VON GÖTTERN, YOGINIS UND HEILIGEN ASANAS (K2687)

Sonntag 14. April 11:00 – 13:30 Uhr  
Workshop mit Mag. Shakiri Juen, € 49 / € 39 Early Bird bis 14. 3.

## YOGA ZU ZWEIT MIT EVELYN UND AXEL (K2683)

Samstag 4. Mai, 15:00 - 18:00 Uhr, € 55 / € 50

## JAHRESKREIS – SOMMERSONNENWENDE (K2684)

Freitag 21. Juni, 14:00 – 16:15 Uhr  
Ritual, Yoga&Gongbad m. Maria&Jakob, € 29 CY SchülerInnen/€ 32 Gäste

## YOGA METHODOLOGY TRAINING & WS - ADJUSTMENTS&SEQUENCING

Do 27. - So 30. Juni, mit Carmen Aguilar  
Do 27. Juni, 18 - 20 h: Asana Yin Yang Twists&Legs (open yoga class K2652)  
Fr 28. Juni, 13 - 16 h: Adjustments / 16:30 - 18 h: Sequencing  
18:30 - 20:30 h: Fearless Inversions (open yoga class K2653)  
Sa 29. Juni, 10:30 - 12:30 h: Hip Freedom & Flight (open yoga class K2654)  
13:30 - 15 h: Sequencing / 15:30 - 18:30 h: Adjustments  
So 30. Juni, 10:30 - 12:30 h: Spinal fluidity (open yoga class K2655)  
13:30 - 15 h: Sequencing / 15:30 - 18:30 h: Adjustments

## WS-Reihe 1.WE 4. & 5.Okt. / 2.WE 22. & 23. Nov. / 3.WE 17. & 18. Jän. 2020 für Ausbildung CYPRO VI od. zur Vertiefung d. Yogapraxis

## INTERNATIONALE FORTBILDUNG ZUM/R KINDERYOGALEHRER/ IN (K2656)

Fr 18. - So 20. Oktober mit Cayetana Rodenas

Details und Anmeldung auf [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at)



## LIEBE YOGINI, LIEBER YOGI!

Wandel, Wechsel, Wachsen: wie lang der Winter auch sein möge, es kommt das Frühjahr. Die Natur öffnet sich wieder, das Neue, Junge ist nicht nur zu sehen im frischen Grün, auch die Luft ist erfüllt mit Geräuschen, die die Stille des Winters verabschieden. Wandel – die Essenz von allem – finden wir auch in unserer Yogapraxis: wir beginnen, wir entwickeln uns weiter, wir tauchen tief ein in unser Praktizieren, und vielleicht merken wir, dass sich diese Praxis ständig verändert. Je mehr wir uns zuhören und uns spüren lernen, desto mehr passen wir unser Yoga unseren Bedürfnissen an. Wir wissen um die Passgenauigkeit der Praxis, wenn diese Wechsel ganz subtil vor sich gehen, weich, mit Leichtigkeit. Um dich hier zu unterstützen, haben wir über 40 Einheiten und Kurse pro Woche, dazu Workshops internationaler und lokaler GastlehrerInnen. Tauche ein in den Geist des Frühjahrs und blühe auf und wachse!

Auf ein freudiges, heilendes, mutiges, gemeinsames Yogieren!  
Maria und das CityYoga Team.

## NEUES FÜR DICH IN DIESEM TRIMESTER

### ACROYOGA FÜR KIDS MIT BEGLEITUNG MIT LEX

Für Kids 3-6 Jahren (26.2.-19.3.) bzw. 7-10 Jahren (26.3.-30.4.),  
Dienstags 16:15 - 17:15 Uhr

### DISTRICT YOGA - BEI GUTEM WETTER

Lass dich überraschen!

### GONGBAD & RITUAL DER INNEREN KRAFT MIT SLAWOMIR SOWKA

Sonntagabend, am 3. März / 7. April / 5. Mai

### 8. MÄRZ OPEN DOORS FOR NEWCOMER - GRATIS YOGA

Yogaeinheit mit Julian 14:00 - 15:15 Uhr  
Lern unser Team kennen, informier dich über unser Angebot und entdeck das Yogastudio für professionellen Yogaunterricht im Herzen von Graz.

### परिणामैकत्वात् वस्तुतत्त्वम् ॥१४॥

DIE EINZIGARTIGKEIT DER VERÄNDERUNG UMFASST  
DAS WESENTLICHE VON ALLEM. PATANJALI SUTRA 4.1.4

# TREATMENTS

## ORDINATION Dr. Gernot Träger

Akupunktur, Manualtherapie, Yogatherapie, Mikronährstoffdiagnostik  
0699 / 11 45 68 70

## NUAD-THAI YOGA KÖRPERARBEIT Nada Kälin

0664 / 73 650 384, nada.kaelin@gmx.at  
90 Min. € 80 / 30 Min. zum Kennenlernen € 30

## ROLFING® Nathan Michael Ingvalson

zur Verbesserung von Struktur (Körperbau) und Funktion (Bewegung)  
0650 / 85 13 137, www.ingvalson-rolfing.at

## SHIATSU Maria Koller

0650 / 673 12 65, maria-koller@gmx.net  
60 Min. € 60 / 5er Block € 280

## ALEXANDER-TECHNIK Jean Fischer, Regina Stratil

0664 / 25 25 874, jean@atstudio.at, regina@atstudio.at  
40 Min. € 45 / www.atstudio.at

## REIKI & TIB. KLANGSCHALEN Mag. Sigrid Kreuzwirth, Ricardo Simon

0664 / 578 31 33, reikiandsound@gmail.com  
75 Min. € 70 / 25 Min. zum Kennenlernen € 30 / 3er Block € 180

# ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8:30 - 12:00 h  
zusätzlich öffnen wir 30 Min. vor und schließen 15 Min. nach Unterrichtsbeginn.  
Feiertage und Osterferien, siehe aktuelles Programm auf [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at)/stundenplan.

DAS LESEN UNSERER AGB IST VERPFLICHTEND FÜR DIE TEILNAHME AN VERANSTALTUNGEN IM CITY YOGA. [www.cityyoga.at/kontakt/agb](http://www.cityyoga.at/kontakt/agb)

CITY YOGA  
Am Eisernen Tor 3, 8010 Graz  
Tel.: 0316 / 81 32 83, office@cityyoga.at  
[www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at)



© 2019 City Yoga Graz. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.  
Gültig von 25. Februar bis 30. Juni 2019. Veränderungen des Stundenplans sind möglich, bitte informiere dich auf [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at). Foto: Kubiza



TRANSFORM  
YOUR LIFE

# FRÜH JAHR

## 2019 PROGRAMM

33 YOGA  
EINHEITEN &  
11 YOGA KURSE  
PRO WOCHE

15  
VERSCHIEDENE  
YOGASTILE

DAS  
YOGASTUDIO  
IM HERZEN VON  
GRAZ

### NEU BEI YOGA?

Schnupperwoche € 25  
Schnuppereinheit € 8  
8 Basiskurse pro Trimester

### BEI UNS IST MEHR DRIN!

Offene Yoga-Einheit à 75 & 90 Min  
+ kostenlose Mattenbenutzung

### FÜR STUDIERENDE + LEHRLINGE

Yoga-Einheit ab € 7  
bei Kauf eines 20er Blocks, 6 Monate gültig



[WWW.CITYYOGA.AT](http://WWW.CITYYOGA.AT)

