

WORKSHOPS/EVENTS

mehr Info unter www.cityyoga.at

JAHRESKREIS – HERBST TAG- & NACHTGLEICHE (K2532)

Sonntag 23. September, 17:00 – 19:00 Uhr
Yoga & Ritual mit Maria, € 29 CY SchülerInnen / € 32 Gäste

YOGA BASIS WOCHENENDWORKSHOP (K2595)

Samstag 29. und Sonntag 30. September
mit Axel und Evelyn, € 90 / € 80

UP LEVEL YOGA

Sa 13. Okt (K2623), Sa 1. Dez (K2625), 15:00 - 18:00 Uhr
mit Lola, € 55 / € 50

DIE PHILOSOPHIE DES TANTRISMUS UND DIE PARALLELEN ZUM HATHAYOGA (K2589)

Sonntag 21. Oktober, 9:30 – 17:30 Uhr
mit Mag. phil. Shakiri Juen, € 108 / € 89 Early Bird

YOGATHERAPIE (K2624)

Samstag 24. November, 15:00 - 18:00 Uhr
mit Marietheres, € 55 / € 50

YOGA & KLANG (K2626)

Samstag 8. Dezember, 17:30 - 19:00 Uhr
mit Andrea und Nada, € 55 / € 50

JAHRESKREIS – WINTERSONNENWENDE (K2627)

Freitag 21. Dezember, 17:00 – 19:00 Uhr
Yoga & Ritual mit Maria, € 29 CY SchülerInnen / € 32 Gäste

YOGA BASIS WOCHENENDWORKSHOP (K2630)

Samstag 29. und Sonntag 30. Dezember
mit Axel und Evelyn, € 90 / € 80

NEUJAHRS INTENSIVE AKRO YOGA (K2631)

Mittwoch 2. - Freitag 4. Jänner
mit Clara und Lex, € 149

NEUJAHRS INTENSIVE YOGA & SCHREIBEN (K2634)

Freitag 4. & Samstag 5. Jänner
mit Maria und Britta, € 96 / € 86

ARMBALANCEN BASICS (K2628)

Samstag 26. Jänner, 15:00 - 18:00 Uhr
mit David € 55 / € 50

NUAD & THAI YOGA MASSAGE (K2629)

Samstag 2. Februar, 15:00 - 18:00 Uhr
mit Nada, € 55 / € 50



LIEBE YOGINI, LIEBER YOGI

Stille ist für unser Wohlbefinden ganz essentiell und auch ein einfaches, natürliches Hilfsmittel bei Stress. Bei Stille im Außen wird unser Potential ausgeschöpft, neue Gehirnzellen können gebildet werden. Stille hilft, Reflexe zu entwickeln – das Gehirn schaltet in den Sortier-Modus, in das Sammeln und Verarbeiten von Informationen. Wissen und Erinnerungen aus dem

Kurzzeitgedächtnis werden Schritt für Schritt ins Langzeitgedächtnis abgelegt. Yoga macht uns bereit für innere Stille und hilft uns, Ruhe zu finden im Geist und in den Gedanken. Die Konzentration wird gesteigert, der Fokus geschärft. Wir können in der Beobachtung der Dinge, Gedanken, Empfindungen verweilen, ohne zu bewerten oder zu beurteilen. Der automatische Kommentar-Modus kann auf Pause gesetzt werden, und wir erfahren eine Ruhe im Jetzt. Unsere Praxis, sowohl auf der Yogamatte und dem Sitzkissen, als auch bei unseren Verantwortungen und Aufgaben im Alltag, kann ein stetes Üben sein, um in der bewussten Wahrnehmung zu bleiben, von dem, was da ist, hinter den wechselnden Gedanken, Gefühlen und dem äußeren Lärm, um unsere Essenz, die freudvoll, kreativ, stark, leuchtend und liebend ist, zu erkennen.

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

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

YOGA- LEHRAUSBILDUNGEN

mehr Info unter www.cityyoga.at/workshops/

DYNAMISCHE FASZIEN YOGA AUSBILDUNG (K2546)

Do 4. – So 7. Okt, **neue Zeit:** Do, Fr, Sa 9:30 - 17:45, So 8:00 - 13:00 Uhr
mit Amiena Zylla, € 540

MERIDIAN YOGA AND QIGONG. FLOWING INTO WHOLENESS (K2581)

Freitag 9. – Sonntag 11. November
mit Daniel Orlansky
Gesamter Workshop € 262 / Early Bird bis 1. Oktober € 236
einzelne Tage / einzelne Workshops siehe online

PREISE

EINZELKARTE	€ 16 / € 15
10ER-BLOCK	€ 145 / € 135
20ER-BLOCK	€ 230 / € 210 / Studierende € 140
5ER-BLOCK FÜR SCHWANGERE	€ 75 / € 70
Blöcke sind 6 Monate gültig, Verlängerung mit Aufzahlung	
MONATSKARTE	€ 108 / € 99 / für Paare € 163
HALBJAHRESKARTE	€ 590 / € 520 / für Paare € 870

BASISKURS 4-TEILIG	€ 90 / € 80
BASISKURS SMART&SICHER 8-TEILIG	€ 169 / € 149
TRIMESTERKURS	€ 225 / € 210
MAMAS&BABIES	€ 180 / € 165
YOUNG LADIES	€ 165
YOGA FÜR KIDS	€ 140

DAS LESEN UNSERER AGB IST VERPFLICHTEND FÜR DIE
TEILNAHME AN VERANSTALTUNGEN IM CITY YOGA.
www.cityyoga.at/kontakt/agb

ÖFFNUNGSZEITEN BÜRO & SHOP

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

CITY YOGA
CITY YOGA
8010 Graz
Am Eisernen Tor 3
Tel.: 0316 / 81 32 83
office@cityyoga.at
www.cityyoga.at



© 2018 City Yoga Graz. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Gültig von 1. Oktober 2018 bis 16. Februar 2019. Veränderungen des Stundenplans sind möglich, bitte informiere dich auf www.cityyoga.at. Foto: Kubiza



TRANSFORM
YOUR LIFE

HERBST WINTER

2018/19 PROGRAMM

33 YOGA
EINHEITEN &
11 YOGA KURSE
PRO WOCHE

15
VERSCHIEDENE
YOGASTILE

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

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



WWW.CITYYOGA.AT

STUNDENPLAN: 1. OKTOBER 2018 – 16. FEBRUAR 2019

AKTUELLER STUNDENPLAN ONLINE WWW.CITYYOGA.AT/STUNDENPLAN

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Pranayama
9:00				morning fit flow (AL) Romina 6:00-7:00				morning flow (AL) Nada 8:00-9:15				weekend welcome yoga (AL) David	108 Suns 8:00-9:15 NEU
9:15		intensive flow (AL) Lola		sunrise (*) Nada				Mamas & Babys Marietheres					sunday morning yoga (AL) Anita
9:30													
9:45													
10:00				NEU									
10:15													
10:30		Mamas & Babys Karin		happy belly (Yoga für Schwangere) Nada									
10:45													
11:00													
11:15													
11:30													
11:45													
12:00													
12:15													
12:30													
12:45													
13:00													
13:15													
13:30													
13:45													
14:00													
14:15													
14:30													
14:45													
15:00													
15:15													
15:30				Yoga f. Kids (3-5) Anna-Sophie									
15:45													
16:00													
16:15													
16:30	NEU												
16:45	yoga basics open II (AL) Evelyn/Axel	Yoga für Nacken & Rücken (*) Maria		Yoga für Kids (6-10) Anna-Sophie	Yin Yoga (AL) Marion		up level yoga (***) Lola	Gong Bad (AL) Jakob NEU					
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													
18:15													
18:30	yoga on balance Marietheres	body & soul (AL) Maria		Yoga smart & sicher Marion	Centered Yoga & Pranayama (**) Gernot		Basiskurs	body&soul (AL) Julian NEU	happy belly (Yoga f. Schwang.) Karin NEUE ZEIT	Luna Yoga für Frauen (*) Maria	Physio Yoga (AL) Clara, ab 8.11. NEU	Ashtanga Vinyasa Yoga (**) Lenka	
18:45													
19:00													
19:15													
19:30													
19:45													
20:00													
20:15	Budd. Meditation	Akro Yoga Clara & Lex 19:45-21:45 NEU		belegt	power&balance (**) David		Forrest Yoga (**) Carla 90 MIN	Yoga für Nacken & Rücken (AL) Lola	yoga basics open (AL) Axel/Evelyn	Core & Faszien Yoga (AL) Tea			
20:30													
20:45													
21:00													

 open à 75 Min.
 open à 90 Min.
 open 1x im Monat

 Trimesterkurse
 Basiskurse à 90 Min.

(*) Sanft, entspannend, regenerativ, Stress lösend, für AnfängerInnen geeignet

(**) Dynamisch, Kraft & Kondition aufbauend, körperliche Fitness von Vorteil

(AL) Für jede Stufe des Könnens, Kombination aus (*) und (**)

(***) Vertiefe deine Yogapraxis

TRIMESTER-KURSE 1X WÖCHENTLICH

BASISKURS SMART & SICHER, DIENSTAG 18:00 - 19:30 UHR

BK 2596 2. Oktober - 20. November, 8x Marion
BK 2597 27. November - 29. Jänner, 8x Marion

BASISKURS, MITTWOCH 17:45 - 19:15 UHR

BK 2598 3., 10., 17., 24. Oktober, 4x Maria
BK 2599 31. Oktober, 7., 14., 21. November, 4x
BK 2600 28. November, 5., 12., 19. Dezember, 4x
BK 2601 9., 16., 23., 30. Jänner, 4x

YOGA ON BALANCE MIT MEDITATION

K 2602 Montag, 18:15 - 19:45 Uhr Marietheres

AKRO YOGA, 5. NOVEMBER - 7. JÄNNER

K 2603 Montag, 19:45 - 21:45 Uhr Clara & Lex

YOUNG LADIES YOGA, 12 - 17 JAHRE

K 2604 Donnerstag, 16:30 - 17:45 Uhr Lola

FLOWING PRANA, GRUND- & MITTELSTUFE

K 2605 Freitag, 15:30 - 17:00 Uhr Nada

MAMAS & BABYS MO & DO BIS 1 JAHR / FR AB 1 JAHR

K 2606 Montag, 10:30 - 11:30 Uhr Karin
K 2607 Donnerstag, 9:30 - 10:30 Uhr Marietheres
K 2608 Freitag, 10:45 - 11:45 Uhr Marietheres

YOGA FÜR KIDS MIT BEGLEITUNG (3-5 J)

K 2609 Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr Anna-Sophie

YOGA FÜR KIDS (6-10 J)

K 2610 Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr Anna-Sophie

YOGA ZU ZWEIT, 12. OKTOBER - 7. DEZEMBER

K 2632 Freitag, 15:30 - 17:00 Uhr, 6x Axel & Evelyn

MUMMY YOGA - RÜCKBILDUNG UND YOGA, 13. OKT - 24. NOV

K 2611 Samstag, 15:15 - 16:30 Uhr, 6x Marion
Für Mamis, die für ihr Baby einen Babysitter haben

NEU

- YOGA BASICS OPEN II - ASANA IM FOCUS, MONTAG
 - AKRO YOGA, MONTAG, AB 5. NOVEMBER
 - MORNING FIT FLOW, DIENSTAG, OKTOBER & NOVEMBER
 - GONG BAD, MITTWOCH
 - BODY & SOUL, MITTWOCH
 - PHYSIO YOGA, DONNERSTAG, AB 8. NOVEMBER
 - 108 SONNENGRÜSSE, CITYYOGA PRO V, SONNTAG
- jeden ersten So. im Monat: 7. Okt, 4. Nov, 2. Dez, 6. Jän, 3. Feb

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥१३॥

ÜBEN IST DAS BEMÜHEN, BEI DER INNEREN STILLE ZU VERWEILEN.

PATANJALI SUTRA 1.13, ERNST ADAMS 2014