

## WORKSHOP & EVENTS

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

**Yogaworkshops: 1.WE 4. & 5.Okt/2.WE 22 & 23. Nov/3.WE 17. & 18. Jän \***

Praxis vertiefen / erweitern f.d. Ausbildung mit Maria, Gernot & Marion

**Gong Bad & Ritual mit Slawomir Sowka**

Sonntag 18 - 20:30 Uhr: 6. Okt / 10. Nov (mit Jakob) / 1. Dez / 2. Feb 2020

**Bhakti Yoga Singing Circle mit Lenka**

Freitag 18. Oktober, 19:30 - 21 Uhr freiwillige Spende

**Internationale Ausbildung zur Kinderyogalehrer/ In**

Fr 18. - So 20. Oktober mit Cayetana Rodenas

**The Yogic Mind - Vinyasa Krama and the Yoga Sutras**

Fr 8. - So 10. November mit Whit Hornsberger

**Yoga-Basiswochenendworkshop**

Sa 9. / So 10. November mit Evelyn & Axel

**Heels over Head**

Samstag 16. November 15 - 18 Uhr mit David

**Yoga zu zweit**

Samstag 23. November 15 - 18 Uhr mit Evelyn & Axel

**Jahreskreis – WINTERSONNENWENDE**

Samstag 21. Dezember 18 - 20:30 Uhr  
Ritual, Yoga & Gongbad mit Maria & Jakob

**GONG PUJA zum Jahreswechsel mit Slawomir Sowka**

Sonntag 5. - Montag 6. Januar 2020, die ganze Nacht von 21 - 8 Uhr

**Meridian Yoga Ausbildung**

10. & 11. Jänner (Einführung)

Jän. / Feb. / April / Mai / Juni / Juli mit Gernot, Marion & Maria

**6. CityYoga Pro Lehrausbildung \***

März 2020 - Juli 2021 (200 Std) mit Gernot, Maria & dem CityYoga-Team



## DEIN STUDIO EIN RÜCKZUGSRAUM

Seit zwei Jahrzehnten geben wir in unserem Studio allen Yogis und Yoginis einen Rückzugsraum – wann immer sie ihn brauchen. Auf dem Eichenboden angekommen, bleiben Erledigungen und Aufgaben vor der Studiotür, die Gedanken dürfen zur Ruhe kommen. Mit viel Wissen und Erfahrung begleitet unser Team die Praktizierenden dabei, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und sich selbst bewusster zu werden – auf allen Stufen!

## NEUES FÜR DICH RETREATS!

Wir freuen uns sehr, mit dir im Jahr 2020 auf zwei Retreats zu fahren:

**das Meer zum ATMEN wie das Meer so weit**

25. - 28. Juni Yogaretreat mit Lola  
Adria Ankaran Hotel & Resort, Ancarano, Slowenien

**Retreat Yoga kennt kein Alter**

27. - 29. September mit Axel & Evelyn  
Der Klugbauer, Reinischkogel/Steiermark

हृदये चित्तसंवत्ति ॥३४॥

**Durch Meditation auf das Herz entsteht Verständnis  
über das Wandelbare des Menschen.** PATANJALI SUTRA 3.34

## 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

**SHIATSU Agueda Martinez**

manuelle, ganzheitliche Behandlungsmethode (i.A.u.S.)  
0664 / 24 17 888, agueda@gmx.net

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8:30–12:00 Uhr  
Zusätzlich öffnen wir 30 Min. vor und schließen 15 Min. nach  
Unterrichtsbeginn. Feiertage und Weihnachtsferien, siehe aktuelles  
Programm auf [www.cityyoga.at/stundenplan](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](mailto:office@cityyoga.at)

© 2019 City Yoga Graz. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.  
Gültig von 1. Oktober 2019 bis 15. Februar 2020. Veränderungen des Stundenplans sind  
möglich, bitte informiere dich auf [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at).  
FOTO: Lex Karely DESIGN: jola.co.at

CITY  
YOGA

# Herbst/ Winter

## 2019 / 2020 PROGRAMM

**DAS YOGASTUDIO IM HERZEN VON GRAZ**

14 Verschiedene Yogastile / 48 Einheiten & Kurse pro Woche

**NEU BEI YOGA?**

Schnupperwoche € 25 / Schnuppereinheit € 8  
6 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)

## SAVE THE DATE!

Freitag 20. – Sonntag 22. März 2020  
Wir feiern 20 Jahre City Yoga mit dir!

# STUNDENPLAN 1. OKTOBER 2019 – 15. FEBRUAR 2020

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG			
	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	Lotus	Prana	Yama	
VORMITTAG	Neu 9-10:15 h YOGA KENNT KEIN ALTER (AL) Evelyn		Neu 7-8 h MORNING YOGA (AL) Axel							8:30-9:30 h EIN- MIETUNG	8-9:15h MORNING FLOW (AL) Nada				9-10:15 h WEEKEND WELCOME YOGA (AL) David							
		9-10:15 h INTENSIVE FLOW (AL) Lola		9-10:15h SUNRISE (*) Nada			9-10:15 h YOGA WALL (AL) Lola				9:30-10:30 h MAMAS & BABYS Marietheres		9:15-10:30 h SUNNY SIDE UP (AL) Marietheres		10:30-11:45 h WEEKEND BLISS (AL) siehe online			9:30-10:45 h SUNDAY MORNING YOGA (AL) Anita				
		10:30-11:30 h MAMAS & BABYS Christina		10:30-11:45 h HAPPY BELLY (Yoga für Schwangere) Nada					11-12:15 h LATE SUNRISE (auch f. Schwang.) (*) Marietheres			10:45-11:45 h MAMAS & BABYS Marietheres		10:30-11:30 h FAMILY BLISS Alex / Sabine siehe online								
NACHMITTAG		Neu 14-15 h YANG YOGA (**) Marion					12:45-14 h LUNCH YOGA (AL) Maria							14-15:15 h BODY & SOUL (AL) Julian			15:15-16:30 h MUMMY YOGA Marion					
			16:15-17:00 / 17:15 h ELTERN- KIND Acroyoga Lex		16:30-17:45 h YIN YOGA (AL) Marion		16-17:30 h UP LEVEL YOGA (***) Lola	16:15-17:30 h HAPPY BELLY Yoga für Schwangere Alex	16:30- 17:45 h YOUNG LADIES Lola		16:30-17:45 h CORE YOGA (AL) Tea		15-16:15 h GKK geschlossene Gruppe Julian	15:30-17 h FLOWING PRANA Nada			15-18 h SAMSTAG SPECIAL siehe online					
	16:45-18 h YOGA BASICS OPEN II (AL) Axel	16:45-18 h YOGA FÜR NACKEN & RÜCKEN (*) Maria / Marietheres													17:15-18:30 h SIMIAN YOGA (AL) David							
ABEND	18:15- 19:45 h YOGA ON BALANCE Marietheres	18:15-19:30 h BODY & SOUL (AL) Maria	18:00- 19:30 h YOGA SMART & SICHER Marion	18:00-19:15 h LUNA YOGA FÜR FRAUEN (AL) Maria	17:45- 19:15 h BASIS- KURS Alex	17:45-19 h BODY & SOUL (AL) Julian	18:00- 19:15 h Ashtanga VINYASA (**) Lenka	18-19:15 h PHYSIO YOGA (AL) Clara														
		Neu 19:45-21 h YOGA IN ENGLISH (AL) Lenka	19:45-21 h GONG BAD (AL) Jakob	19:45-21 h POWER & BALANCE (**) David	19:30-21 h FORREST YOGA (**) Carla	19:30-20:45h YOGA FÜR NACKEN & RÜCKEN (AL) Lola	19:30- 20:45 h YOGA BASICS (AL) Lenka	19:30-21:30 h ACROYOGA Clara & Lex	Neue Zeit													
	20 h BUDDH. MEDI- TATION																		18-20:30 h GONG- BAD & RITUAL mit Slawomir 6. 10. / 10. 11. 1. 12. / 2. 2.	18-19:15 h SUNSET YOGA & MEDITATION (AL) siehe online		19:30-21 h BHAKTI YOGA SINGING CIRCLE 18. 10.

open à 75 oder 90 Minuten
Kurse
Weekend Specials

aktueller Stundenplan online: [www.cityyoga.at/stundenplan](http://www.cityyoga.at/stundenplan)

## YOGA OPEN

Wähle zwischen 30 abwechslungsreichen Yogaeinheiten pro Woche!

(\*) Sanft, entspannend, regenerativ, Stress lösend auch für AnfängerInnen

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

(\*\*\*) Vertiefte deine Yogapraxis

(AL) All Levels

Es werden für jede Stufe des Könnens Möglichkeiten gezeigt

**PREISE für Yoga Open**

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

## WEEKEND-SPECIAL

Weekend Specials umfassen unsere Angebote, die nicht regelmässig stattfinden wie eigene Workshops oder von GastlehrerInnen.

Aktuelle Preise, Termine und Themen findest du stets auf [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at)

## TRIMESTER-KURSE

Unsere Kurse finden zum Teil mehrmals im Trimester statt, die Anmeldung erfolgt per Mail oder persönlich im Studio.

**Unsere Kurse & PREISE**

Yoga-Basiskurs 4-teilig € 90 / € 80  
 Yoga-Basiskurs Smart & Sicher 8-teilig € 169 / € 149  
 Acroyoga 8-teilig € 200 / € 160  
 Eltern-Kind-Acroyoga (4-7 J 45 Min., 7-11 J 60 Min.) 4-teilig € 47  
 Yoga on balance mit Meditation, 15-teilig € 225 / € 210  
 Flowing prana, Grund- & Mittelstufe, 15-teilig € 225 / € 210  
 Mamas & Babies, 15-teilig € 180 / € 165  
 Mummy (only) Yoga - Rückbildung & Yoga, 6-Teilig € 108 / € 98  
 Young Ladies Yoga, (12-17 J) 15-teilig € 165

Kursbeschreibungen & alle Termine findest du auf [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at)