

WORKSHOPS & SPECIALS

mehr Info unter www.cityyoga.at

YOGA-BASISWOCHENENDWORKSHOP (BK2568)

Samstag, 10. März 15 - 18:15 Uhr & Sonntag, 11. März 11 - 14:15 Uhr
mit Axel & Evelyn, € 85,- / ermäßigt € 75,-

FAMILY YOGA

Samstag, 10. März (K2573), 7. April (K2574)
mit Sabine Zenz, € 18,- (1 Erwachsener + 1 Kind, jedes weitere Familienmitglied € 3,-; weitere Kinder unter 3 Jahren frei)

FLIGHT CLUB (K2547) & YO-ROLL WORKSHOP (K2548)

Samstag, 17. & Sonntag, 18. März 11 - 14 Uhr
mit Christian Klix, Einzelworkshops je € 69,- / Early Bird bis 12. Februar € 62,-
beide Workshops (K2549) € 129,- / Early Bird bis 12. Februar € 116,-

JAHRESKREIS 2018: YOGA UND RITUAL

Frühling Tag- und Nachtgleiche: Dienstag, 20. März 17 - 19 Uhr (K2530)
Sommersonnwend: Donnerstag, 21. Juni 17 - 19 Uhr (K2531)
mit Maria, 1 x 2 Stunden € 32,- / € 29,- für aktive City Yoga SchülerInnen

NUAD-THAIYOGA-MASSAGE & PARTNERYOGA (K2575)

Samstag, 14. April 11 - 13 Uhr
mit Nada, € 28,- für Gäste / € 25,- für aktive City Yoga SchülerInnen

YOGA ZU ZWEIT (K2570)

4x: Samstag, 14. April 15 - 17 Uhr, Freitag, 20., 27. April & 4. Mai 16 - 17:30 Uhr
mit Axel & Evelyn, € 108,- / ermäßigt € 98,-

YOGA EN DETAIL (K2576)

Samstag, 21. April 15 - 18 Uhr
mit Lola, € 55,- / ermäßigt € 50,-

YOGA ZUR GESUNDERHALTUNG DER BRUST

Samstag, 28. April (K2577), 23. Juni (K2578) 11 - 13 Uhr
mit Marietheres, € 28,- für Gäste / € 25,-
für aktive City Yoga SchülerInnen

YOGA & KLANG (K2579)

Samstag, 5. Mai 17:30 - 19 Uhr
mit Nada & Andrea, € 28,- für Gäste / € 25,-
für aktive City Yoga SchülerInnen

UP LEVEL YOGA (K2580)

Samstag, 26. Mai 11 - 13 Uhr
mit Lola, € 28,- für Gäste / € 25,-
für aktive City Yoga SchülerInnen

YOGA-BASISWOCHENENDWORKSHOP (BK2569)

Samstag, 30. Juni & Sonntag, 1. Juli
mit Axel & Evelyn, € 90,- / ermäßigt € 80,-



LIEBE YOGINI, LIEBER YOGI,

jedes Mal im tiefsten Winter verabschieden wir das Alte, Vergangene und öffnen uns freudig dem Neuen, Kommenden. Wir stehen am Beginn eines jungen Jahres, des Venusjahres: es steht für Schönheit, Liebe, weibliche Kraft, aber auch Heilung, die Wahrheit auszusprechen, Verletzlichkeit. Wir beginnen auch dieses Jahr wieder voller Erwartungen, voller Verheißungen, voller Entdeckungen. Ungewiß ist, was da auf uns zukommen wird. Wir hoffen auf Freudvolles, und erleben die ganze Fülle: Licht und Schatten. Schönheit ist nur erkennbar, wenn sie auch als Gegenpol das Unansehnliche, Häßliche zulässt. Heilung ist nur möglich, wenn zunächst die Verletzung sichtbar und erlebbar werden darf. Mit Mut und Zuversicht treten wir aus dem Vergraben, dem Wegschließen, dem Ignorieren und öffnen die Augen. So können wir unseren Weg gehen, um Ruhe in den Gegenpolen zu finden. In unserer Yogapraxis können wir die innere Ruhe üben und kultivieren. Wir benutzen die Asanas, um unseren Körper zu kräftigen und zu dehnen. Wir leiten den Atem, um die Gedanken zu beruhigen. Wir meditieren auf ein Sein voller Licht, ohne Sorgen. Und wenn uns dieses Jahr vor neue, ganz unerwartete Herausforderungen stellt, so können wir uns immer wieder dieses Lichts gewiss sein, das in uns brennt.

Auf ein freudiges, heilendes, mutiges, gemeinsames Yogieren!
Maria, Konstanze, Lola - dein City Yoga Management und das City Yoga Team

TREATMENTS

ORDINATION Dr. Gernot Träger

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

ERNÄHRUNGSBERATUNG NACH TCM Konstanze Walter

Kontakt: 0676 / 31 86 535
2 Termine (Erstgespräch & Beratung) € 115,-

NUAD-THAI YOGA KÖRPERARBEIT Nada Kälin

Kontakt: 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)
Kontakt: 0650 / 8513137 oder www.ingvalson-rolfing.at

SHIATSU Maria Koller

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

ERGOTHERAPIE & KINESIOLOGIE Sabrina Müller

Bewegungs- & Manualtherapie, Funktionstraining, Allergietestung uvm.
Kontakt: 0664 / 12 23 972, sabrina.mueller@ergo-graz.at

ORDINATION Dr. Petra Prager

Ärztin für Allgemeinmedizin und Akupunktur,
Med. Ayurveda-Spezialistin, Kontakt: 0664 / 87 05 290

YOGA-LEHRAUSBILDUNGEN

mehr Infos unter www.cityyoga.at/teacher-training/

5. CITYYOGA LEHR-AUSBILDUNG YOGA PRO

- take your yoga journey to the next level

März 2018 - Juli 2019 (200 Std)

mit Dr. med. univ. Gernot Träger, Maria Sintschnig & Gastlehrerinnen
7 x € 550,- = € 3850,- für 200 Std. inkl. Skriptum, Abschlussprüfung, Zertifikat
Info: mariasintschnig@me.com

DYNAMISCHE FASZIEN YOGA AUSBILDUNG (K2546)

Donnerstag, 4. - Sonntag, 7. Oktober 2018
mit Amiena Zylla, € 540,- / Early Bird bis 20. August € 500,-

PREISE

EINZELKARTE	€ 16,- / ermäßigt € 15,-
10ER-BLOCK	€ 145,- / ermäßigt € 135,-
20ER-BLOCK	€ 230,- / ermäßigt € 210,- / Studierende € 140,-
5ER-BLOCK FÜR SCHWANGERE	€ 75,- / ermäßigt € 70,-
Blöcke sind 6 Monate gültig, Verlängerung mit Aufzahlung	
MONATSKARTE	€ 108,- / ermäßigt € 99,- / für Paare € 163,-
HALBJAHRESKARTE	€ 590,- / ermäßigt € 520,- / für Paare € 870,-
TOURIST SPECIAL	€ 39,-
1 Woche: sogar zweimal täglich	

BASISKURS 4-TEILIG	€ 90,- / ermäßigt € 80,-
BASISKURS SMART & SICHER 8-TEILIG	€ 169,- / ermäßigt € 149,-
TRIMESTERKURS	€ 225,- / ermäßigt € 210,-
MAMAS & BABYS	€ 180,- / ermäßigt € 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, zusätzlich öffnen wir 30 Min. vor und schließen 15 Min. nach Unterrichtsbeginn. Feiertage und Osterferien, siehe aktuelles Programm auf www.cityyoga.at/stundenplan.

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 ab 26. Februar 2018. Veränderungen des Stundenplans sind möglich,
bitte informiere dich auf www.cityyoga.at. Foto: Opernfoto



TRANSFORM
YOUR LIFE

FRÜH JAHR

2018 PROGRAMM

28 YOGA
EINHEITEN &
11 YOGA KURSE
PRO WOCHE

11
VERSCHIEDENE
YOGASTILE

NEU BEIM YOGA?

Schnupperwoche € 25,-
Schnuppereinheit € 8,-
8 Basiskurse pro Trimester

BEI UNS IST MEHR DRIN!

Offene Yoga-Einheit à 75 & 90 Min

FÜR STUDIERENDE:

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



WWW.CITYYOGA.AT

STUNDENPLAN: 26. FEBRUAR – 30. JUNI 2018

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	Lotus	Prana Yama	Pranayama	Pranayama				
9:00																
9:15		intensive flow (AL) Lola		sunrise (*) Nada		yoga wall (AL) Lola		morning flow (AL) Nada 8 - 9:15 Uhr		sunny side up (AL) Marietheres		weekend welcome yoga (AL) David				
9:30																sunday morning yoga (AL) Anita
9:45																
10:00																
10:15																
10:30		Mamas & Babys Karin		happy belly (Yoga für Schwangere) Nada		lunch yoga (AL) Maria		late sunrise (auch für Schwangere geeignet) (*) Marietheres		Mamas & Babys Marietheres						
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 für Kids (3-5) Bettina					belegt								
15:45																
16:00																
16:15																
16:30																
16:45	belegt	Yoga für Nacken & Rücken (*) Maria	Yoga für Kids (6-10) Bettina	Yin Yoga (*) Marion/Sigrid	up level yoga (***) Lola	NEU Kundalini Yoga mit Gong Entspannung Stefanie										
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 Julian	happy belly (Yoga für Schwangere) Karin	Luna Yoga für Frauen (*) Maria	Ashtanga Vinyasa Yoga (**) Jessica								
18:45																
19:00																
19:15																
19:30																
19:45																
20:00																
20:15	Budd. Meditation	Vinyasa Fit Flow (**) Romina	belegt	power & balance (**) David	Forrest Yoga (**) Carla	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 SPECIAL, nicht mit Block/Karte besuchbar
 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, DI 18:00 - 19:30 UHR
 BK 2553 27. Februar - 24. April, 8x Marion
 BK 2554 8. Mai - 26. Juni, 8x Marion

BASISKURS, MI 17:45 - 19:15 UHR
 BK 2555 28. Februar, 7., 14., 21. März, 4x Julian
 BK 2556 4., 11., 18., 25. April, 4x Julian
 BK 2557 2., 9., 16., 23. Mai, 4x Julian
 BK 2558 30. Mai, 6., 13., 20. Juni, 4x

YOGA ON BALANCE, MITTELSTUFE & GEÜBT
 K 2559 Montag, 18:15 - 19:45 Uhr Marietheres

YOUNG LADIES YOGA, 12 - 17 JAHRE
 K 2560 Donnerstag, 16:30 - 17:45 Uhr Lola

FLOWING PRANA, GRUND- & MITTELSTUFE
 K 2561 Freitag, 15:30 - 17:00 Uhr Andrea

MAMAS & BABYS MO & DO BIS 1 JAHR / FR AB 1 JAHR
 K 2562 Montag, 10:30 - 11:30 Uhr Karin
 K 2563 Donnerstag, 9:30 - 10:30 Uhr Marietheres
 K 2564 Freitag, 10:45 - 11:45 Uhr Marietheres

YOGA FÜR KIDS MIT BEGLEITUNG (3-5 J)
 K 2565 Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr Bettina

YOGA FÜR KIDS (6-10 J)
 K 2566 Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr Bettina

MUMMY YOGA - RÜCKBILDUNG UND YOGA
 K 2571 Samstag, 15:15 - 16:30 Uhr, 6x Marion & Tea
 Für Mamis, die für ihr Baby einen Babysitter haben.

NEU

VINYASA FIT FLOW () mit Romina, Montag, 19:45 - 21 Uhr**
FORREST YOGA () mit Carla, Mittwoch, 19:30 - 20:45 Uhr**
MUMMY YOGA - RÜCKBILDUNG UND YOGA (K2571)
 mit Marion & Tea, Samstag, 15:15 - 16:30 Uhr
YOGA ZU ZWEIT (K2570) mit Axel & Evelyn, 4x: 1 Samstag & 3 Freitage

वशिका वा ज्योतिषिमती॥३६॥
 (UM INNERE RUHE ZU GEWINNEN) (ÜBE MAN)
 DIE VORSTELLUNG, OHNE SORGEN ZU SEIN
 UND VOLLER LICHT.
PATANJALI SUTRA 1.36