

EVENTS

mehr Info unter www.cityyoga.at

JAHRESKREIS – FRÜHLING TAG- UND NACHTGLEICHE

Montag, 20. März, 9:00 – 10:15 Uhr
Yoga & Ritual mit Maria

JAHRESKREIS – SOMMERSONNENWEND

Mittwoch, 21. Juni, 12:45 – 14:15 Uhr
Yoga & Ritual mit Maria

WORKSHOPS

mehr Info unter www.cityyoga.at/workshops/

YOGA SADHANA MIT COSMIN IANCU (K2388)

Freitag, 3. – Sonntag, 5. März
€ 204,- / Freitag, 3h Session € 59,- (K2389)
Samstag, 3h Session € 59,- (K2390)

YOGA-BASISWOCHEENENDWORKSHOP (BK2479)

Samstag, 18. & Sonntag, 19. März
mit Teresa € 85,- / ermäßigt € 75,-

CORE & FASZIEN YOGA WORKSHOP (K2480)

Samstag, 25. März 15:00 – 18:00 Uhr
mit Tea, € 55,- / ermäßigt € 50,-

YOGA EN DETAIL (K2481)

Samstag, 1. April 15:00 – 18:00 Uhr
mit Lola, € 55,- / ermäßigt € 50,-

YOGA METHODOLOGY TRAINING AND WORKSHOP WITH CARMEN AGUILAR (K2463)

Donnerstag, 15. – Sonntag, 18. Juni
Do – Sa, 8:30 – 17:30 Uhr Yoga Methodology Training (K2464)
So, 10:30 – 13:00 Uhr Hamstrings and the Limitless Leg Power (K2465)
So, 14:30 – 17:00 Uhr Shoulders and Heart Openers (K2466)
25,5h Yoga Methodology € 548,- / Early Bird € 485,- (bis 15. April)
2,5h Single Session Sonntag € 66,-
5h Zwei Sessions Sonntag € 108,-

YOGA-BASISWOCHEENENDWORKSHOP (BK2482)

Samstag, 24. & Sonntag, 25. Juni
€ 85,- / ermäßigt € 75,-

VORSCHAU: ADELHEID OHLIG, LUNA YOGA

Freitag, 10. – Sonntag, 19. November



LIEBE YOGINI, LIEBER YOGI,

der Frühling ist bereits wahrnehmbar. Auch wenn noch manche Tage mehr vom Winter erkennen lassen, bricht immer wieder diese neue Erwachensenergie durch, die mehr als nur Ahnung ist. Wie auch im Yoga Sutra wird nur durch die Verbindung des Wandelbaren mit dem Beständigen die wahre Natur erkennbar – immer wieder dürfen wir diese zwei starken Pole in ihrer Verbindung erleben. So wird auch deine Yoga Praxis von diesen zwei Charakteren beeinflusst – jeder Tag schenkt dir eine neue Voraussetzung, zu praktizieren; neugierig auf die Früchte deiner Praxis, das Wachsen und Reifen, kannst du den Raum deiner Matte betreten, und gleichzeitig wissend um deine beständige Wiederkehr zu deiner Yogapraxis ein Fundament erleben, dass dich durch alle Wandlungsphasen trägt. So ist auch unser Programm geprägt von Beständigkeit: 33 offene Einheiten und 9 Kurse pro Woche, in 11 Yogastilen, laden dich ein, stetig zu praktizieren. Verändere auch eingefahrene Muster im Praktizieren und erfahre Neues: Erwecke deine Kundalini-Energie im Kundalini Yoga am Dienstag morgen, kräftige und stärke deinen Geist und Körper mit David am Dienstag Abend, und lass den Tag mit einer restaurativen Yin-Yoga Praxis mit Teresa beschließen. Erkunde deine weiblichen Kräfte Donnerstags mit Maria im Luna Yoga, und erlebe das Spiel mit der Schwerkraft im Flug bei Acro Flow mit Veronika. Nutze deinen Block/deine Karte, um sogar 2 mal täglich zu praktizieren, gut begleitet und angeleitet von unserem erfahrenen Team. Genieße deine Zeit bei uns inmitten der Stadt, um dir hier einen stabilen Ruhepol zu schaffen.

Auf freudiges, heilendes, mutiges, gemeinsames Yogieren!
Maria 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. € 70,- 30 Min. zum Kennenlernen € 30,-

ROLFING® Nathan Michael Ingvalson

Kontakt: 0650 / 85 13 137, www.ingvalson-rolfing.at,
eine Sitzung dauert in der Regel 60 bis 75 Min. € 75,-

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

YOGA-LEHRAUSBILDUNGEN

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

KINDERYOGA BASISAUSBILDUNG MIT LITTLE YOGI PRO

25., 26. März; 29., 30. April; 20., 21. Mai; 1., 2. Juli 2017
€ 900,- / oder 4 Raten à € 240,-

K2461 SCHWANGERSCHAFTS-YOGALEHRERINNEN AUSBILDUNG

Prenatal: 17.–23. Juli & Postnatal: 1.–3. Dezember 2017
K2459 Prenatal € 1100,- / Early Bird € 950,- (bis 17. Mai)
K2460 Postnatal € 450,- / Early Bird € 400,- (bis 17. Mai)

K2483 DYNAMISCHE FASZIEN YOGA AUSBILDUNG

19.–22. Oktober – mit Amiena Zylla
€ 540,- / Early Bird € 500,- (bis 19. Aug.)

PREISE

| | |
|--|--|
| EINZELKARTE | € 15,- / ermäßigt € 14,- |
| 10ER-BLOCK | € 135,- / ermäßigt € 125,- |
| 20ER-BLOCK | € 210,- / ermäßigt € 190,- / Studierende € 130,- |
| 5ER-BLOCK FÜR SCHWANGERE | € 70,- / ermäßigt € 65,- |
| Blöcke sind 6 Monate gültig, Verlängerung mit Aufzahlung | |
| MONATSKARTE | € 99,- / ermäßigt € 88,- / für Paare € 145,- |
| HALBJAHRESKARTE | € 540,- / ermäßigt € 470,- / für Paare € 770,- |
| TOURIST SPECIAL | € 39,- |
| 1 Woche: sogar zweimal täglich | |

| | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| BASISKURS 4-TEILIG | € 85,- / ermäßigt € 75,- |
| BASISKURS SMART & SICHER 8-TEILIG | € 159,- / ermäßigt € 139,- |
| TRIMESTERKURS | € 210,- / ermäßigt € 195,- |
| MAMAS & BABYS | € 170,- / ermäßigt € 155,- |

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

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



© 2017 City Yoga Graz. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Gültig ab Februar 2017. Veränderungen des Stundenplans sind möglich,
bitte informiere dich auf www.cityyoga.at. Foto: Teresa Arias

CITY
YOGA

TRANSFORM
YOUR LIFE

FRÜH JAHR

2017 PROGRAMM

33 YOGA
EINHEITEN &
9 YOGA KURSE
PRO WOCHE

11
VERSCHIEDENE
YOGASTILE

NEU BEI YOGA?

Schnupperwoche € 20,-
10 Basiskurse pro Trimester

BEI UNS IST MEHR DRIN!

Offene Yoga-Einheit à 75 & 90 Min

FÜR STUDIERENDE:

Yoga-Einheit ab € 6,50,-
bei Kauf eines 20er Blocks, 6 Monate gültig



WWW.CITYYOGA.AT

STUNDENPLAN: 27. FEB. – 30. JUNI 2017

AKTUELLER STUNDENPLAN ONLINE
WWW.CITYYOGA.AT/STUNDENPLAN

| | Lotus | Montag Prana Yama | Lotus | Dienstag Prana Yama | Lotus | Mittwoch Prana Yama | Lotus | Donnerstag Prana Yama | Lotus | Freitag Prana Yama | Samstag Pranayama | Sonntag Pranayama | | | | | |
|-------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------------|---|-------|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:15 | | intensive flow (AL) Lola | Kundalini Yoga (AL) Stefanie | sunrise (*) Nada | | yoga wall (AL) Lola | | morning flow (AL) Nada 8:00-9:15 | | sunny side up (AL) Marietheres | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:15 | | Mamas & Babys Karin | | happy belly (Yoga für Schwangere) Nada | | | | late sunrise (auch für Schwangere geeignet) (*) Marietheres | | Mamas & Babys Marietheres | weekend welcome yoga (AL) siehe online | sunday morning yoga (AL) siehe online | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | lunch yoga (AL) Maria | | | | | Brustgesundheit Marietheres 11:00-12:15 siehe online | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | Yoga für Nacken & Rücken (*) Maria | | Yin Yoga (AL) Teresa | | Yogatherapie u.a. Nacken & Rücken (AL) Sabrina | | Kraft & Leichtigkeit (AL) Teresa | | young ladies Agnes/Romina | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | yoga on balance Marietheres | body & soul (AL) Maria | Forrest Yoga smart & sicher Anette | Centered Yoga & Pranayama (**) Gernot | Basiskurs Lola | happy belly Karin | Luna Yoga für Frauen (*) Maria | Ashtanga Vinyasa Yoga (**) Jessica | NEU | simian yoga (AL) David | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | Ashtanga Vinyasa Yoga (***) Jessica | | Forrest Yoga (**) Anette | Acro flow (AL) Veronika ab 5.4. | Yoga für Nacken & Rücken (*) Lola | yoga basics open (AL) | Core & Faszien Yoga (AL) Tea | | | | | | | | | |
| 20:15 | Budd. Meditation | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

■ open à 75 Min. ■ open à 90 Min. (*) Sanft, entspannend, regenerativ, Stress lösend, für AnfängerInnen geeignet
■ open, findet 1x im Monat statt ■ Trimesterkurse à 90 Min. ■ Basiskurse à 90 Min.
■ (***) Vertiefe deine Yogapraxis
■ (**) Dynamisch, Kraft & Kondition aufbauend, körperliche Fitness von Vorteil
■ (AL) Für jede Stufe des Könnens, Kombination aus (*) und (**)
■ (NEU)

TRIMESTER-KURSE 1X WÖCHENTLICH

FORREST YOGA: BASISKURS SMART & SICHER, DI 18:00-19:30 UHR

BK 2467 7. März – 2. Mai, 8x Anette
BK 2468 9. Mai – 27. Juni, 8x Anette

BASISKURS, MI 17:45 – 19:15 UHR

BK 2469 1., 8., 15., 22. März, 4x Lola
BK 2470 29. März, 5., 19., 26. April, 4x Lola
BK 2471 3., 10., 17., 24. Mai, 4x Lola
BK 2472 31. Mai, 7., 14., 21., Juni, 4x Lola

BASISKURS SMART & SICHER, DO 8:30 – 10:00 UHR

BK 2484 2. März - 27. April, 8x David

YOGA ON BALANCE, MITTELSTUFE & GEÜBTE

K 2473 Montag, 18:15-19:45 Uhr Marietheres

YOUNG LADIES YOGA, 12-17 JAHRE

K 2474 Donnerstag, 16:30-17:45 Uhr Agnes, Romina

FLOWING PRANA, GRUND- & MITTELSTUFE

K 2475 Freitag, 15:30-17:00 Uhr Andrea

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

K 2476 Montag, 10:30-11:30 Uhr Karin
K 2477 Donnerstag, 9:30-10:30 Uhr Marietheres
K 2478 Freitag, 10:45-11:45 Uhr Marietheres

स्वस्वामशिक्षयोः स्वरूपोपलब्धहितुः संयोगः ॥२३॥
DIE VERBINDUNG DES WANDELBAREN
MIT DEM BESTÄNDIGEN HAT NUR DEN
ZWECK, DIE WAHRE, BESTÄNDIGE
NATUR ZU ERKENNEN.

Patanjali Sutra 2.23