

# WORKSHOPS

mehr Info unter [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at)

## YOGA-BASISWOCHEENENDWORKSHOP (BK2506)

Samstag, 30. September & Sonntag, 1. Oktober  
mit Axel und Evelyn, € 85,- / ermäßigt € 75,-

## GRUNDLAGENSEMINAR HOMÖOPATHIE (K2505)

Freitag, 13. Oktober 17 - 20 Uhr  
Samstag, 14. Oktober 10 - 17 Uhr  
mit Dr. Christine Laschkolnig, € 294,- / ermäßigt € 264,-

## WORKSHOP-REIHE ALS VORBEREITUNG FÜR DIE AUSBILDUNG CYPRO V\* ODER ZUR VERTIEFUNG DEINER YOGAPRAXIS

Freitag, 6. - Samstag, 7. Oktober 2017  
Freitag, 24. - Samstag, 25. November 2017  
Freitag, 19. - Samstag, 20. Jänner 2018  
€ 250,- für einen Workshop / € 700,- für 3 Workshops; (UST befreit)

## LUNA YOGA® ÜBERGÄNGE – VOM HERBST ZUM WINTER, VON EINER LEBENSPHASE IN DIE NÄCHSTE

Luna Yoga Einblicke: Fr 10. Nov: 18 - 20 Uhr (K2488)  
Weiterbildung: Sa 11. Nov, 11 - 14 & 15 - 18 Uhr (K2489) (UST befreit)  
Luna Yoga für Frauen: So 12. Nov: 11 - 14 & 15 - 17.30 Uhr (K2490)  
Mit Luna Yoga frohgemut in den Tag: Mo 13. - Fr 17. Nov: 7.30 - 9 Uhr (K2491)  
Luna Yoga Übergänge: Sa 18. Nov: 11 - 14 & 15 - 18 Uhr (K2492)  
Luna Yoga Gesundheit: So 19. Nov: 11 - 14 Uhr (K2493)  
mit Adelheid Ohlig

## NUAD-THAIYOGA-MASSAGE & PARTNERYOGA

Samstag, 18. November 11 - 13 Uhr  
mit Nada, € 28,- für Gäste / € 25,- für aktive City Yoga SchülerInnen

## ADVENTYOGA MIT LIVE-MUSIK

Samstag, 2. Dezember 17:30 - 19 Uhr  
mit Nada und Andrea, € 22,- für Gäste / € 20,- für aktive  
City Yoga SchülerInnen

## JAHRESKREIS 2017/18: YOGA UND RITUAL (K2528)

Wintersonnwend: Donnerstag, 21. Dez 17 - 19 Uhr (K2529)  
Frühling Tag- und Nachtgleiche: Dienstag, 20. März 17 - 19 Uhr (K2530)  
Sommersonnwend: Donnerstag, 21. Juni 17 - 19 Uhr (K2531)  
Herbst Tag- und Nachtgleiche: Sonntag, 23. September 17 - 19 Uhr (K2532)  
mit Maria, 4x2h € 108,- / 1x2h € 32,-

## YOGA-BASISWOCHEENENDWORKSHOP (BK2527)

Samstag, 6. & Sonntag, 7. Jänner 2018  
mit Axel und Evelyn, € 90,- / ermäßigt € 80,-

## INDISCHE PHILOSOPHIE (K2509)

Freitag, 26. & Samstag, 27. Jänner 2018  
mit Mag. phil. Shakiri Juen, € 144,- / early bird bis 21. Dez € 116,-



## LIEBE YOGINI, LIEBER YOGI,

Das Wandelbare des Menschen „Chitta“ und der Alltag lassen uns Tag für Tag Herausforderungen erfahren. Durch achtsame und zielgerichtete Yogapraxis lassen sich diese meistern und bestehen, unsere Gedanken und Gefühle „Chitta“, können durch Asana und Pranayama zur Ruhe gebracht werden. In gelebter Yogaphilosophie heißen wir dich in unserem Studio – deinem Rückzugsort mitten in der Stadt - willkommen.

Unser bestens ausgebildetes Team, das sich kontinuierlich weiterbildet, unterstützt dich mit seiner langjährigen Erfahrung, sodass du in innovativem und strukturiertem Unterricht ganz in deinem Tempo und Rhythmus praktizieren kannst. Wähle dabei aus der Vielfalt an Einheiten, für jedes Level und Können deiner Praxis!

Ein ergänzendes Spektrum an Therapien und Massagen erweitern unser Angebot, sodass du in sinnlich gepflegter Atmosphäre die Früchte deiner Yoga- und Meditationspraxis ernten kannst.

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. € 70,- / 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](http://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/](http://www.cityyoga.at/teacher-training/)

## DYNAMISCHE FASZIEN YOGA AUSBILDUNG (K2483)

Donnerstag, 19. - Sonntag, 22. Oktober 2017  
mit Amiena Zylla, € 540,-

## 60 STUNDEN KINDERYOGA BASISAUSBILDUNG

11. & 12. Nov. 2017, 13. & 14. Jan., 10. & 11. Feb., 10. & 11. März 2018  
€ 1080,- inkl. Ust. / Ratenzahlung: Anzahlung € 200,- & 3 Raten à € 310,-  
mit Hanna Pessl, Anmeldung: [www.littleyogi.at](http://www.littleyogi.at), [hanna@littleyogi.at](mailto:hanna@littleyogi.at)

## POSTNATAL YOGALEHRERINNEN AUSBILDUNG AYA (K2460)

Freitag, 1. - Sonntag, 3. Dezember 2017  
mit Unit Yoga Wiesbaden, € 450,- / Early Bird bis 1. Oktober € 400,-

## 5. CITYYOGA LEHR-AUSBILDUNG YOGA PRO

März 2018 - Juli 2019 (200 Std)

## 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](http://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 Weihnachtsferien, siehe aktuelles Programm auf [www.cityyoga.at/stundenplan](http://www.cityyoga.at/stundenplan).

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



© 2017 City Yoga Graz. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.  
Gültig ab Oktober 2017. Veränderungen des Stundenplans sind möglich,  
bitte informiere dich auf [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at). Foto: Opernfoto



TRANSFORM  
YOUR LIFE

# HERBST WINTER

## 2017/18 PROGRAMM

34 YOGA  
EINHEITEN &  
11 YOGA KURSE  
PRO WOCHE

13  
VERSCHIEDENE  
YOGASTILE

### NEU BEI YOGA?

Schnupperwoche € 25,-  
Schnuppereinheit € 8,-  
10 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](http://WWW.CITYYOGA.AT)

# STUNDENPLAN: 1. OKT. 2017 – 17. FEB. 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																	
9:30																	
9:45																	
10:00																	
10:15																	
10:30																	
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																	
15:45																	
16:00																	
16:15																	
16:30																	
16:45																	
17:00																	
17:15																	
17:30																	
17:45																	
18:00																	
18:15																	
18:30																	
18:45																	
19:00																	
19:15																	
19:30																	
19:45																	
20:00																	
20:15																	
20:30																	
20:45																	
21:00																	

open à 75 Min.
open à 90 Min.
open SPECIAL, nicht mit Block/Karte besuchbar
Trimesterkurse à 90 Min.
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 2511 3. Oktober - 5. Dezember, 8x Marion  
 BK 2512 12. Dezember - 13. Februar, 8x Marion

**BASISKURS, MI 17:45 - 19:15 UHR**  
 BK 2513 4., 11., 18., 25. Oktober, 4x Alex  
 BK 2514 8., 15., 22., 29. November, 4x  
 BK 2515 6., 13., 20. Dezember, 10. Jänner, 4x  
 BK 2516 17., 24., 31. Jänner, 7. Februar, 4x

**BASISKURS SMART & SICHER, DO 8:30 - 10:00 UHR**  
 BK 2517 5. Oktober - 30. November, 8x Julian  
 BK 2518 7. Dezember - 8. Februar, 8x Julian

**YOGA ON BALANCE, MITTELSTUFE & GEÜBTE**  
 K 2519 Montag, 18:15 - 19:45 Uhr Marietheres

**YOUNG LADIES YOGA, 12 - 17 JAHRE**  
 K 2520 Donnerstag, 17 - 18:15 Uhr Romina

**FLOWING PRANA, GRUND- & MITTELSTUFE**  
 K 2521 Freitag, 15:30 - 17:00 Uhr Andrea

**MAMAS & BABYS MO & DO BIS 1 JAHR / FR AB 1 JAHR**  
 K 2522 Montag, 10:30 - 11:30 Uhr Karin  
 K 2523 Donnerstag, 9:30 - 10:30 Uhr Marietheres  
 K 2524 Freitag, 10:45 - 11:45 Uhr Marietheres

**YOGA FÜR KIDS MIT BEGLEITUNG (3-5 J)**  
 K 2526 Dienstag, 15:30 - 16:15 Uhr Bettina

**YOGA FÜR KIDS (6-10 J)**  
 K 2525 Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr Bettina

## NEU

**UP LEVEL YOGA MIT LOLA**  
 Deine Yogapraxis ist stabil und regelmäßig, deine kräftige Mitte genießt Ellbogen zu Knie, auch dein Vinyasa fließt mit deinem Rhythmus. Aber wie geht das noch einmal mit Astavakrasana? Lässt sich der Skorpion auch von dir einfangen? Öffne deinen Geist mit dieser Einheit. Erweitere die Möglichkeiten deiner Yogapraxis.

**हृदये चतितसंवत्ति ॥३४॥**  
 DURCH MEDITATION AUF DAS HERZ  
 ENTSTEHT VERSTÄNDNIS ÜBER DAS  
 WANDELBARE DES MENSCHEN.  
**PATANJALI SUTRA 3.34**