

## YOGA OFFENE STUNDEN

### YOGA - ALL LEVELS

LehrerInnen richten sich nach den Möglichkeiten der Anwesenden und halten eine Allround-Einheit mit flow und centered Elementen, eine Kombination aus \* und \*\*

**DIENSTAG** 15:30 - 16:30 h Nada  
**DONNERSTAG** 7:15 - 8:30 h Christine  
**DONNERSTAG** 16:30 - 17:30 h Karin  
**DONNERSTAG** 20:00 - 21:15 h Maria  
**FREITAG** 9:15 - 10:30 h Marietheres  
**SAMSTAG** 9:30 - 10:45 h und  
**SAMSTAG** 11:15 - 12:30 h  
(ein Mal im Monat Pilates) mit div. LehrerInnen

### CENTERED YOGA

Längeres Verweilen in genau aufgebauten Asanas, um Ausgleich von Kraft und Leichtigkeit zu entdecken.

**MONTAG\*\*** 20:15 - 21:30 h Maria  
**DIENSTAG\*** mit Luna Yoga Elementen für Frauen 16:45 - 18:00 h Maria  
**MITTWOCH\*\*** 9:30 - 10:45 h Maria  
**MITTWOCH\*\*** 13:00 - 14:15 h Maria  
**SONNTAG\*** mit Meditation  
18:00 - 19:15 h diverse LehrerInnen

### YOGA FLOW

Dynamisch-fließender Wechsel von Asanas. Energiespendend, herausfordernd und meditativ.  
**DIENSTAG\*\*** 18:15 - 19:30 h Christine

### YOGA FÜR NACKEN UND RÜCKEN\*

Richtiger Muskeltonus hält die Gelenke und Wirbelsäule lange funktionstüchtig und gesund.  
**MONTAG** 16:30 - 17:45 h Marietheres  
**MITTWOCH** 19:30 - 20:45 h Tea

### YIN YOGA \*

Die Asanas werden länger gehalten, um den Körper zu regenerieren.  
**MITTWOCH** 17:45 - 19:00 h Ulli



### KUNDALINI YOGA

Yoga des Bewusstseins, beruht auf einem komplexen energetischen System nach Yogi Bhajan.  
**MONTAG** 9:00 - 10:15 h Margit

### YOGA FÜR SCHWANGERE AB DEM 4. MONAT

**DIENSTAG** 10:30 - 11:45 h Christine  
**MITTWOCH** 17:45 - 19:00 h Tea  
**DONNERSTAG** 11:00 - 12:15 h Alexandra

### BODY AND SOUL\*

Balance von Aktivität und meditativer Entspannung für innere Ruhe und Zufriedenheit.  
**MONTAG** 18:15 - 19:30 h Alexandra

### STABILITÄT & LEICHTIGKEIT\*\*

**MONTAG** 16:30 - 17:45 h Maria

### YOGA KENNT KEIN ALTER\*

Stärkt Knochen, Muskeln und Herz, beruhigt und verhilft zu einer besseren Lebensqualität.  
**DIENSTAG** 9:00 - 10:00 h Dorit

### HARMONISCHE SEQUENZEN\*

**FREITAG** 14:00 - 15:15 h Dorit

### YOGA FÜR MEHR LEBENSFREUDE\*

**FREITAG** 18:00 - 19:15 h Christine

### PILATES MIT LISA

**DIENSTAG** 20:00 - 21:15 h  
PILATES „STARKE MITTE“  
**DONNERSTAG** 12:30 - 13:45 h  
45 Min. Pilates zu Miitag, danach Kraftsuppe essen

### CLEANSING YOGA \*

Reinigungsübungen für einen klaren Start in den Tag.  
**MITTWOCH** 8:00 - 9:15 h Marietheres

### BODYART™\*\*

Fitness und Mindtraining für Kraft und Stabilität.  
**DIENSTAG** 9:00 - 10:15 h Christine



### YOGA FÜR MÄNNER \*\*

Übungen speziell für die männliche Anatomie.  
**DONNERSTAG** 18:15 - 19:30 h Gernot

## YOGA SEMESTERKURSE

15 EINHEITEN, BEGINN AB 9. KALENDERWOCHE (27. FEBRUAR)  
ANMELDUNG IM BÜRO

### GRUND- UND MITTELSTUFE

**MONTAG** K 1968 VIRYA YOGA

18:15 - 19:45 h Marietheres

**DIENSTAG** K 1969

20:00 - 21:30 h Margit Weingast

**FREITAG** K 1970 GRUNDSTUFE

15:30 - 17:00 h Tea

### MITTELSTUFE UND GEÜBTE

**DIENSTAG** K 1971 KUNDALINI YOGA

18:15 - 19:45 h Margit

**MITTWOCH** K 1972 BALANCE

19:30 - 21:00 h Gernot

**DONNERSTAG** K 1973

17:45 - 19:15 h Nada

### LUNA YOGA FÜR DAMEN 50+

**DONNERSTAG** K 1982

18:00 - 19:30 h Maria

### MÄDCHENYOGA 13-18 JAHRE

**MITTWOCH** K 1980

16:00 - 17:15 h Ulli

### YOGA FÜR MAMAS UND BABYS BIS 1 JAHR

**MONTAG** K 1974

10:30 - 11:45 h Erna

**DONNERSTAG** K 1975

9:15 - 10:30 h Alexandra

### YOGA FÜR MAMA UND KLEINKIND AB 1 JAHR

**FREITAG** K 1976

11:00 - 12:15 h Marietheres

### KINDERYOGA AB 3 JAHRE MIT BEGLEITUNG

**DONNERSTAG** K 1977

15:15 - 16:00 h Karin

### KINDERYOGA 6-12 JAHRE

**DIENSTAG** K 1978 FÜR BEGINNER

15:30 - 16:30 h Karin

**DONNERSTAG** K 1979 FÜR GEÜBTE

16:30 - 17:30 h Christine

## YOGA BASIS-KURSE

### YOGA-BASIS-WORKSHOP AM WOCHENENDE

mit Tea  
**BK 1950** Sa, 4. Feb. 15:00 - 18:30 h und So, 5. Feb. 9:00 - 12:30 h

### MONTAG 18:15 - 19:45 UHR

mit Erna  
**BK 1951** 27. Februar, 5., 12., 19. März  
**BK 1952** 16., 23., 30. April, 7. Mai  
**BK 1953** 14., 21. Mai, 4., 11. Juni

### BASISKURS LIGHT

**DIENSTAG 16:45 - 18:00 UHR**

mit einer Lehrerin von City Yoga PRO  
**BK 1954** 6., 13., 20., 27. März  
**BK 1955** 17., 24. April, 8., 15. Mai  
**BK 1956** 5., 12., 19., 26. Juni  
Dauer: 75 Minuten  
Beitrag € 70,- / ermäßigt € 60,-

### MITTWOCH 9:45 - 11:15 UHR

mit Marietheres  
**BK 1957** 5., 12., 19., 26. Juni  
**BK 1958** 11., 18., 25. April, 2. Mai  
**BK 1959** 6., 13., 20., 27. Juni

### DONNERSTAG 19:45 - 21:15 UHR

mit Nada  
**BK 1960** 1., 8., 15., 22. März  
**BK 1961** 12., 19., 26., 3. Mai  
**BK 1962** 24., 31. Mai, 14., 21. Juni

### FREITAG 14:15 - 15:45 UHR

mit Karin  
**BK 1963** 2., 9., 16., 30. März  
**BK 1964** 13., 20., 27. April, 4. Mai  
**BK 1965** 8., 15., 22., 29. Juni

## TREATMENTS

[www.cityyoga.at/treatments](http://www.cityyoga.at/treatments)

### OSTEOPATHIE MIT BARBARA HAUSER

BEITRAG € 60,- / 45 Min. TERMINE 0664 / 56 40 445, office@osteopathie-hauser.at

### ALLGEMEINMEDIZINISCHE PRAXIS DR. GERNOT TRÄGER

AKUPUNKTUR UND MANUALTHERAPIE (konservative Orthopädie)  
Erstordination € 60,- weitere Sitzungen € 50,- Teilverrechnung mit div. Kassen möglich  
YOGATHERAPIE mit vorhergehender Anamnese € 60,-  
GESUNDENUNTERSUCHUNG, ERNÄHRUNGSBERATUNG, MIKRONÄHRSTOFFDIAGNOSTIK UND THERAPIE TERMINE 0699 / 114 568 70, gernot.traeger@gmx.at

### SHEN DO SHIATSU MIT GABRIELE KLEINBURGER

BEITRAG € 50,- / 60 Min. TERMINE 0664 / 45 54 364, gabriele.kleinburger@a1.net

### ERNÄHRUNGSBERATUNG NACH TCM MIT MAG. KONSTANZE WALTER

BEITRAG 1. und 2. Gespräch € 115,- TERMINE 0676 / 318 65 35

### REIKI NACH MIKAO USUI MIT BIRGIT GOETZ

BEITRAG € 45,- / 60 Min. TERMINE 0699 / 110 37 821, b.kayi@bkayi.at

### KLANGSCHALENMASSAGE MIT GABI SCHERLING

BEITRAG € 49,- / 60 Min. TERMINE 0650 / 224 72 79, gabi.scherling@gmx.at

## YOGA WORKSHOPS

aktuell auf [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at)

### K 1966 ANUSARA YOGA WORKSHOP ZU FRÜHLINGSBEGINN

**FREITAG 23. MÄRZ BIS SONNTAG 25. MÄRZ 2012**  
**LEITUNG** Annette Söhnlein, City Yoga Berlin, [www.cityyoga.com](http://www.cityyoga.com)  
**BEITRAG** € 204,- / € 192,- ermäßigt, alle Preise inklusive 20% UST!

### K 1937 HORMON YOGA NACH DINAH RODRIGUES

**FREITAG 20. APRIL BIS SONNTAG 22. APRIL 2012**  
**LEITUNG** Mag. Petra Wenzl  
**BEITRAG** € 216,- / € 204,- ermäßigt, alle Preise inklusive 20% UST!

### K 1984 YOGABEATS MIT DAVID SYE (LONDON)

**FREITAG 4. MAI 2012**  
**LEITUNG** David Sye, London, [yogabeats.com](http://yogabeats.com)

### K 1986 NIVATA - DER MONDGRUSS

**FREITAG 29. JUNI BIS SONNTAG 1. JULI 2012**  
**LEITUNG** Katharina & Julian Middendorf

WIR VERMIETEN UNSERE RÄUME FÜR SEMINARE, WORKSHOPS, VORTRÄGE:  
[WWW.CITYYOGA.AT/STUDIO](http://WWW.CITYYOGA.AT/STUDIO)

## SAMSTAGSWORKSHOPS

### K 1983 GEBURTSPREBEREITUNG UND YOGA

**SONNTAG, 12. FEBRUAR**  
10:00 - 12:30 h (1. Teil) und 14:00 - 16:00 h (2. Teil) mit Babs und Christine  
**BEITRAG** € 80,- p.P. € 92,- für Paare

### K 1985 YOGA UND LAUFEN

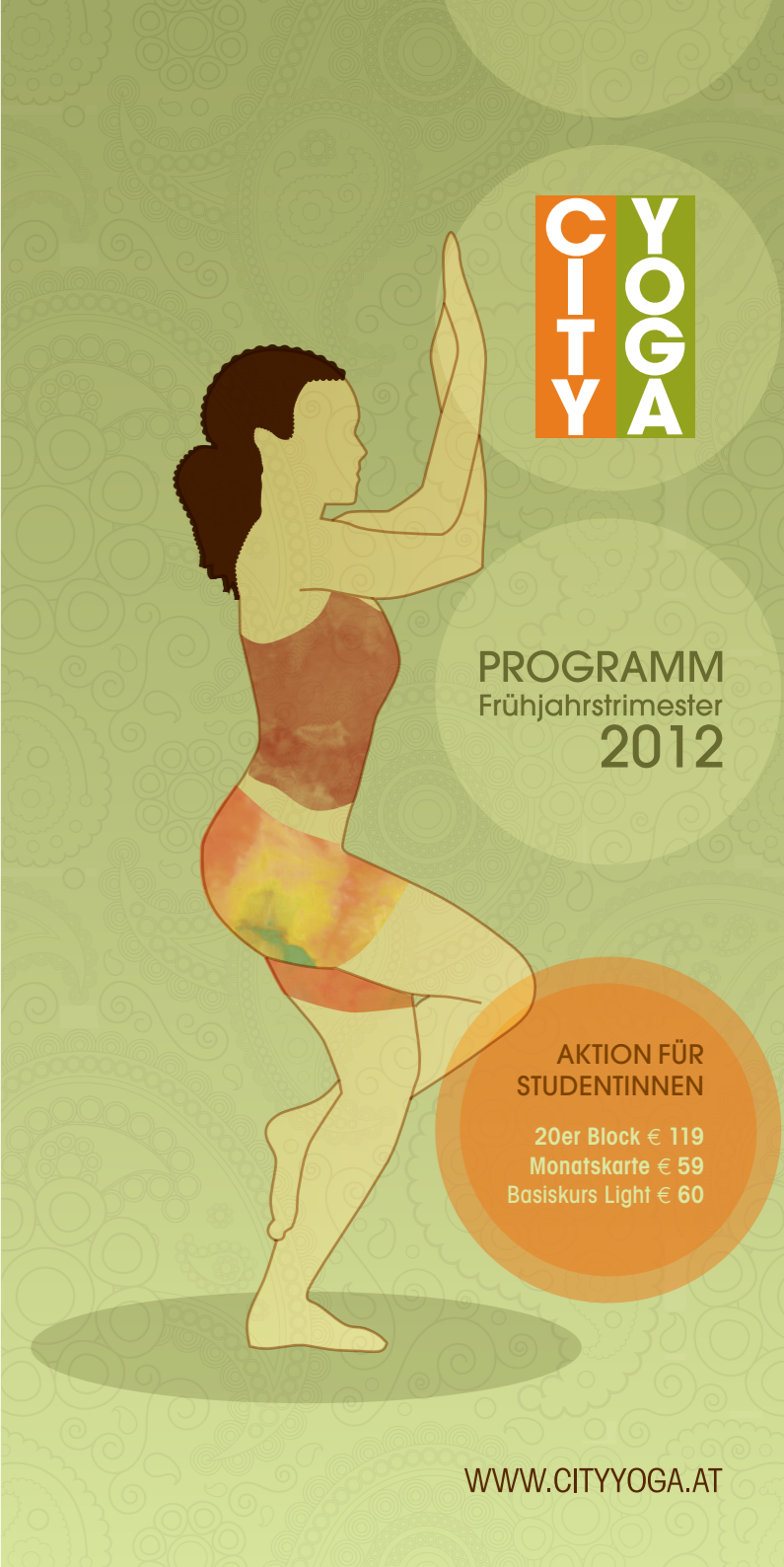
**SAMSTAG, 12. MAI**  
10:00 - 13:00 und 15:00 - 18:00 h mit Nada und Johannes (Lauftrainer)  
**BEITRAG** € 90,-

## LAUFTRAINING

### MIT JOHANNES SCHAFFLECHNER

TERMINE 0664 / 736 634 08, [johannes.schafflechner@gmail.com](mailto:johannes.schafflechner@gmail.com)  
[www.cityyoga.at/treatments/laufen](http://www.cityyoga.at/treatments/laufen)

DAS LESEN UNSERER AGB IST VERPFLICHTEND FÜR DIE TEILNAHME AN VERANSTALTUNGEN IM CITYYOGA. [www.cityyoga.at/kontakt/agb](http://www.cityyoga.at/kontakt/agb)



PROGRAMM  
Frühjahrssemester  
2012

AKTION FÜR  
STUDENTINNEN

20er Block € 119  
Monatskarte € 59  
Basiskurs Light € 60

[WWW.CITYYOGA.AT](http://WWW.CITYYOGA.AT)

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG	SONNTAG		
	LOTUS	PRANA	YAMA	LOTUS	PRANA	YAMA	LOTUS	PRANA	YAMA	LOTUS	PRANA	YAMA	LOTUS	PRANA	YAMA	LOTUS	LOTUS		
08:00																			
08:15																			
08:30																			
08:45																			
09:00	🎵				🎵														
09:15	Kundalini Yoga MARGIT			Yoga kennt kein Alter * DORIT	Body Art™ ** CHRISTINE														
09:30																			
09:45																			
10:00																			
10:15																			
10:30																			
10:45																			
11:00		Mamas & Babys bis 1 Jahr ERNA			Yoga für Schwangere CHRISTINE														
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	Stabilität und Leichtigkeit ** MARIA	Nacken und Rücken * MARIETHERES																	
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15																			
18:30	Basiskurs ERNA	Virya Yoga Flow MARIETHERES	Body and Soul * ALEXANDRA	🎵	🎵														
18:45																			
19:00							Kundalini Yoga MARGIT	Yoga Flow ** CHRISTINE											
19:15																			
19:30																			
19:45																			
20:00	Buddhistische Meditation JAKOB	Centered Yoga** MARIA																	
20:15																			
20:30																			
20:45																			
21:00																			
21:15																			



mit Musik



Offene Stunde

Semesterkurs

\* sanft, entspannend, regenerativ,  
Stress lösend, auch für AnfängerInnen

\*\* dynamisch, Kraft & Kondition auf-  
bauend. Körperliche Fitness von Vorteil

#### ALL LEVELS

LehrerInnen richten sich nach den  
Möglichkeiten der Anwesenden und  
halten eine Allround-Einheit mit flow  
und centered Elementen, eine  
Kombination aus \* und \*\*

#### CENTERED YOGA

In dieser Form des Hatha Yoga werden  
die Asanas genau aufgebaut, es wird  
längere Zeit in den Stellungen verweilt,  
um darin den Ausgleich von Kraft und  
Leichtigkeit zu entdecken.

#### YOGA FLOW

Dynamisch-fließender Wechsel von  
Asanas, energiespendend, herausfor-  
dernd und meditativ.

#### YOGA FÜR NACKEN UND RÜCKEN

Richtiger Muskeltonus hält die  
Gelenke und Wirbelsäule lange  
funktionstüchtig und gesund.

## FRÜHJAHRSTRIMESTER 2012

Programm gültig von 27. Februar bis 30. Juni 2012  
Semesterkurse beginnen ab 27. Februar 2012

#### ÖFFNUNGSZEITEN BÜRO & SHOP

siehe [www.cityyoga.at](http://www.cityyoga.at)

#### ANMELDUNG & INFORMATIONEN

E-Mail: [office@cityyoga.at](mailto:office@cityyoga.at), Tel. & Fax: 0316 / 81 32 83

#### BEITRAG FÜR OFFENE STUNDEN

75-MINUTEN-EINHEIT € 14,- / ermäßigt € 13,-

10ER-BLOCK für offene Stunden: € 120,- / ermäßigt € 110,-

20ER-BLOCK für offene Stunden: € 190,- / ermäßigt € 175,-

\*\* Aktion: 20ER-BLOCK für StudentInnen € 119,- \*\*

Die Blöcke sind 4 Monate gültig, du kannst damit beliebig viele  
Yogaeinheiten in der Woche besuchen!

#### MONATSKARTEN

	1 MONAT	6 MONATE	12 MONATE
1 Person	€ 90,-	€ 480,- (€ 80,- p.M)	€ 840,- (€ 70,- p.M)
Für Paare	€ 130,-	€ 720,- (€ 120,- p.M)	€ 1200,- (€ 100,- p.M)
ermäßigt	€ 80,-	€ 420,- (€ 70,- p.M)	€ 720,- (€ 60 p.M)

\*\* Aktion für StudentInnen € 59,- im Monat \*\*

#### BEITRAG FÜR SEMESTERKURSE

15 Kurseinheiten, einmal wöchentlich.  
Dauer: 90 Minuten, € 195,- / ermäßigt € 180,-

#### BEITRAG FÜR BASISKURSE

Dauer: 90 Minuten, € 85,- / ermäßigt € 80,-

\*\* Basiskurs „Light“ Dienstag 16:45 h € 70 / 60,- \*\*

#### BEITRAG FÜR KINDERYOGA UND MÄDCHENYOGA KURSE

Yoga für Mamas und Babys: € 170,-

Klein-, Kinderyoga: € 130,-

\*\* Frühjahrsangebot für Mädchenyoga: € 145,- \*\*

Ermäßigung gilt für SchülerInnen, StudentInnen bis 27 Jahre, Seniorinnen  
ab 60 und Senioren ab 65 Jahren. Alle Preise in Euro inklusive 20% MwSt.