

WORKSHOPS & EVENTS

Details und Anmeldung auf www.cityyoga.at

Faszien Yoga Ausbildung

6. - 8. März mit Amiena Zylla

Bhakti Yoga Singing Circle mit Lenka

Freitag, 28. Februar / 24. April / 15. Mai
19:30 - 21 Uhr freiwillige Spende

Froher Mut - Luna Yoga am Morgen

Mo 23. - Do 26. März 7:30 - 9 Uhr mit Adelheid Ohlig

Bodylove - Forrest Yoga & Co für mehr Selbstliebe

Sa 4. April 10 - 18 Uhr mit Carla

Yoga-Basiswochenendworkshop

Sa 18. / So 19. April mit Evelyn & Axel

Yoga zu zweit

Sa 16. Mai mit Evelyn & Axel

Jahreskreis - Sommersonnwend

Sa 20. Juni 18 - 20:30 Uhr
Ritual, Yoga & Gongbad mit Maria & Jakob

Embodied Expression

Sa 27. & So 28. Juni mit Charlene Mc Auley & Christoph Seiland

Meridian Yoga Ausbildung mit Gernot, Marion & Maria

1.WE 2. & 3. Okt (Einführung)
2.WE 6. & 7. Nov (Wasser)
3.WE 4. & 5. Dez (Holz)
4.WE 8. & 9. Jan (Feuer)
5.WE 5. & 6. Feb (Erde)
6.WE 5. & 6. März (Metall)

WIR FEIERN MIT DIR!

20 JAHRE CITY YOGA

20. - 22. MÄRZ 2020

Gemeinsam in die Zukunft gehen!

Freitag - Frühlingsbeginn

Yoga mit Live Musik // Maria & Lenka

Gongbad // Slawomir & Jakob

Samstag

Yoga all day long, Kinderprogramm

Party u.a. Blast from the Past, Yoga-Show

Barbossa Soundsystem

Sonntag

Zwei Charity Workshops // Adelheid Ohlig



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!

FAHR MIT UNS AUF REISEN

Wir freuen uns sehr auf zwei Retreats mit viel Yoga!

das Meer zum ATMEN wie das Meer so weit

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

Retreat Yoga kennt kein Alter

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

Anmeldung über das Reisebüro Friends & More, Graz
office@friends-and-more.at

परणिमैकत्वात् वस्तुतत्त्वम् ॥१४॥

**Die Einzigartigkeit der Veränderung macht
die Essenz von allem aus.** PATANJALI SUTRA 4.14

AUSBILDUNG

6. CityYoga Pro Lehrausbildung

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

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. € 68 / 5er Block € 300

SHIATSU Agueda Martinez

manuelle, ganzheitliche Behandlungsmethode
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 Osterferien, siehe aktuelles Programm
auf www.cityyoga.at/stundenplan.

DAS LESEN UNSERER AGB IST VERPFLICHTEND FÜR DIE TEILNAHME
AN VERANSTALTUNGEN IM CITY YOGA.

www.cityyoga.at/kontakt/agb

CITY YOGA

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

© 2020 City Yoga Graz. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Gültig von 24. Februar bis 30. Juni. Veränderungen des Stundenplans sind möglich,
bitte informiere dich auf www.cityyoga.at.

FOTO: Lex Karelyl DESIGN: jola.co.at

Früh jahr 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

STUNDENPLAN 24. FEBRUAR - 30. JUNI

	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				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) Antonia / David								
	9-10:15 h YOGA KENNT KEIN ALTER (AL) Evelyn	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 Marieth. / Christina			10:30-11:30 h FAMILY BLISS siehe online							
NACHMITTAG									12:45-14 h LUNCH YOGA (AL) Maria														
		14-15 h YANG YOGA (**) Marion									15-16:15 h GKK geschlossene Gruppe Julian			14-15:15 h BODY & SOUL (AL) Julian									
	16:30-17:45 h YOGA BASICS OPEN II (AL) Axel	16:45-18 h YOGA FÜR NACKEN & RÜCKEN (*) Maria		16:15-17:15 h ELTERN- KIND ACROYO- GA	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		15:15-16:30 h GENTLE CORE Marion	15:30-17 h FLOWING PRANA Nada							15-18 h SAMSTAG SPECIAL siehe online		
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	18-19:15 h FORREST YOGA (**) Carla	18-19:15 h LUNA YOGA FRAUEN (AL) Maria	17:45-19:15 h BASIS- KURS Alex	17:45-19 h BODY & SOUL (AL) Julian		18-19:15 h Ashtanga VINYASA (**) Lenka	18-19:15 h YOGA THERAPIE (AL) Antonia												
		19:45-21 h YOGA IN ENGLISH (AL) Lenka		19:45-21 h GONG BAD (AL) Jakob	19:45-21 h POWER & BALANCE (**) David		19:30-20:45 h DYNAMIC YOGA (**) Sundus	19:30-20:45 h YOGA FÜR NACKEN & RÜCKEN (AL) Lola		19:30-20:45 h YOGA BASICS OPEN I (AL) Lenka	19:30-21:30 h ACROYOGA Clara & Lex												
	20 h BUDDH. MEDI- TATION																					18-20:30 h GONG- BAD & RITUAL mit Slawomir siehe online	18-19:15 h SUNSET YOGA & MEDITATION (AL) siehe online

open à 75 oder 90 Minuten
Kurse
Weekend Specials

aktueller Stundenplan online: 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

(***) Vertiefe 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 / SchülerInnen bis 19 J € 70
- 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

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 (3-6 / 6-11 J 60 Min.) 5-teilig € 59
- 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