

YOGA GUIDE

LehrerInnen | Studios | Ausbildungen | Reisen | Ayurveda



Yoga für Kinder und Jugendliche | Yoga im Alter
Yoga für Schwangere | Air Yoga | Partner-Yoga
Hormon-Yoga | Luna-Yoga | Nuad

In Kooperation mit
Yoga Austria – BYO

Die KRAFT aus der NATUR ...

Erleben Sie, wie schön Gesundheit und wie gesund Schönheit sein kann.

Gewusst wie – über 85 Mal in Österreich und online im Gewusst wie Webshop.



Elfi Mayr, Herausgeberin

Finden Sie Ihr Yoga!

Noch nie gab es so viele Yogastudios, Yogalehrende, Yogakurse, Yoga-reisen, Yogabücher, Yogaseminare wie heute – schön für alle Yogafans, denn nun kann wirklich jede und jeder sicher sein, dass es das für sie / ihn perfekt passende Angebot tatsächlich gibt. Aber genau diese Vielfalt macht es auch umso schwerer, dieses in der Überfülle von Möglichkeiten auch zu finden.

Die neue Ausgabe des „Yoga Guide“ bietet Ihnen bei dieser Suche eine ideale Unterstützung. Ganz einfach und rasch können Sie sich einen perfekten Überblick verschaffen und so „Ihren“ Yogaweg finden.

Zusätzliche Informationen und Services gibt es darüber hinaus hochaktuell online auf www.yogaguide.at. Mit Hilfe einer detaillierten Suchfunktion finden Sie ganz einfach Yoga in Ihrer Nähe und mit dem wöchentlichen Newsletter erhalten sie regelmäßig die neuesten Yoganews.

Viele wunderschöne Yogastunden wünscht Ihnen Ihre

Inhalt

Interviews: So wirkt Yoga in meinem Leben	4	Yoga-Ausbildungen	56 bis 59
Yogastile im Überblick	6 bis 9	Yoga & Reisen	
Yoga-Adressen in Österreich		Yoga-Hotels	71 und 72
LehrerInnen, Studios	10 bis 42	Workshops, Seminare und Reisen	72 und 73
Yoga-Spezialkurse		Ayurveda	
Yoga für Kinder	44 bis 47	Ayurveda – Der schönste Weg zum Glück	60
Yoga für Jugendliche	48 und 49	Ayurveda-Ausbildungen	61
Yoga für Schwangere	50 bis 52	Yoga und Medizin	
Yoga im Alter	53 und 54	Therapeutisches Yoga	65
Luna-Yoga	66	Yoga und mehr	
Hormonyoga	67	Yogabücher	64
Partner-Yoga	68	Die schönsten Yoga-Accessoires	70
Aerial-, Air-, Acro-, Anti-Gravity-Yoga	69	Yoga-Begriffe von A bis Z	74
Nuad – Thai Yoga Körperarbeit	62 und 63		



Impressum YOGA GUIDE © 2007–2014, ein Verlagsprodukt der M & B Zeitschriftenproduktion GmbH, Töpfelgasse 8, A-1140 Wien, Tel: 01/917 51 18-0, office@yogaguide.at, www.yogaguide.at | **Stand** März 2014
Feedback redaktion@yogaguide.at | **Herausgeberin** | **Chefredaktion** Mag. Elfi Mayr | **Recherche:** Eva-Maria Bauer, Martina Riegelnegg | **Produktion** Mag. Birgit Nepl | **Graphik** Design Nico Grienauer – www.ausgetrock.net, Mag. Vesselina Zagralova | **Druck** Druckhaus Thalerhof, 8073 Feldkirchen | **Coverfoto** © luminastock – Fotolia.com
YOGA GUIDE erscheint in Kooperation mit YOGA AUSTRIA – BYO, Berufsverband der Yogalehrenden Österreichs, www.yoga.at
YOGA GUIDE erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine inhaltliche Haftung übernommen werden und eventuelle Fehler können nicht ausgeschlossen werden. Wir danken für Ihr Verständnis.

Nicht nur Atmung und Bewegung So wirkt Yoga in meinem Leben!



Monika Struber
Sunspirit Yogaschule Salzburg
www.sunspirit.at

Yoga und (Familien-)Alltag harmonieren auf wunderbare Weise. Ich praktiziere früh morgens wenn alle noch schlafen, übe Asanas für mein körperliches Wohlbefinden, dann vertiefe ich mich in meinem Geist. Vieles hat sich in den 15 Jahren meiner Yogapraxis verändert. In meinem Unterricht lege ich Wert auf sanft fließende Körperübungen, tiefe Entspannung, Meditation und auf die Verbindung von Yoga und Alltag. Vor allem seit ich mich sehr intensiv mit der Yoga-Philosophie auseinander setze, ist meine Praxis noch sinngebender geworden. Der Wunsch nach Entwicklung und Erkenntnis trägt mich auf meinem Weg weiter und meine Familie geht auf ganz natürliche Weise mit.



Barbara Rappauer
Poweryoga-Vienna
www.poweryoga-vienna.at

Das tolle am Yoga ist, dass man es gar nicht bewusst in sein Leben einbauen muss, sondern, dass es sich so langsam hineinschleicht. Man beginnt mal mit einer Yogastunde oder einem Yogakurs, erlebt die Wirkung von Yoga auf Körper und Geist unmittelbar und ein Prozess setzt ein. Das einzige was man zu tun hat, ist, regelmäßig Yoga zu machen. Aber sogar das wird nach einiger Zeit mehr eine Selbstverständlichkeit als ein Termin im Kalender. Und kaum versieht man sich, atmet man im Stau in Ujjayi, nützt das Anstehen in der Schlange im Supermarkt für eine kleine Vorbeuge oder macht ein paar Sonnengrüße daheim nach dem Aufstehen. So bereichert Yoga langsam aber stet das Leben!

Adelheid Ohlig
Luna Yoga
www.luna-yoga.com

Alles ist Yoga: Bewusst atme ich ein und aus, erfreue mich am Leben. Radfahren und zu Fuß gehend erlebe ich das Zusammenspiel aller Muskeln und Gelenke, die Nervenverbindungen, die Geschenke der Sinnesorgane – köstlich! Morgens und abends verbinde ich mich im Planetengruss mit dem Universum und danke der Schöpfung.



Sylvia Regner
Yoganotion, Wien
www.yoganotion.at

108 bewusste Atemzüge, ein paar Sonnengrüße und Asanas – so starte ich fast in jeden Tag, es bringt mir Achtsamkeit und Bewusstheit in mein Leben. Mein Alltag wird begleitet von Affirmations- und Motivationsätzen, das führt mich ins Hier & Jetzt, gibt Vertrauen und macht mich gelassener! In Kombination mit einem starken und beweglichen Körper bringt das Stabilität & Freude ins Leben! All das auch meinen Kunden – derzeit am liebsten in meinen Air Yogastunden – zu vermitteln ist meine berufliche Leidenschaft!



Nina Steininger
YogaKula, Wien
www.yogakula.at

Um Yoga ernsthaft zu praktizieren, sollten die eigenen Prioritäten neu geordnet werden. So entsteht automatisch mehr Zeit und Raum für Yoga, und jede, auch die kleinste Handlung, kann zu Yoga werden. Welches Ziel haben meine Handlungen? Ist mein tägliches Handeln nur darauf ausgerichtet, den Bedürfnissen des physischen Körpers nachzugeben, oder hat mein Leben auch einen anderen Sinn? Ist das körperliche Überleben alles, oder gibt es auch andere Dimensionen des menschlichen Daseins? Yogaweg bedeutet unter anderem, sich auf das Wichtige zu konzentrieren und alles, was nicht mehr nützlich ist, loszulassen. Yogapraxis weitet sich nun von der Yogamatte in den Alltag aus. Täglich Yoga zu praktizieren bedeutet, zusätzlich zur Asanapraxis, bewußt und wach Entscheidungen zu treffen, sich vom Überflüssigen zu distanzieren, Intuition so zu entwickeln, dass der Geist nicht von ständigen Zweifeln müde wird.



Selma Brenner
YogaPlace Salzburg
www.yogaplace.at

Baby-Guru: Mit Leichtigkeit alles hinkriegen, mein Yoga intensivieren und mein Studio schneller und besser aufbauen... seit ich Mutter bin, ist alles anders! Tag für Tag lehren mich meine zwei kleinen Yoga-Vorbilder: alles ist eine Erfahrung und jeder Moment wieder neu. Da sein und mitfühlen, bedingungslos annehmen – das ist jetzt mein Yoga.



Sabine Irawan
Shadow Yoga,
Wien

www.hathayogamandapa.com

„Das Leben gehört dem Lebendigen an, und wer lebt, muß auf Wechsel gefasst sein.“ (Johann Wolfgang von Goethe) In diesem Sinne nutze ich Yoga in meiner täglichen Praxis, um in meiner Mitte zu bleiben, aber auch um interne Veränderungsprozesse zu unterstützen. Ich praktiziere seit 2006 ausschließlich Shadow-Yoga, unterrichte auch diesen Stil und lerne weiterhin bei meinem Lehrer Shandor Remete, der mir beigebracht hat, den Körper als energetisches System zu betrachten, das man verändern kann.



Petra Werner
fokusleben, Wels
www.fokusleben.at

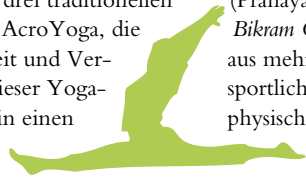
Für die Länge eines meiner Lieblingsongs mache ich jeden Tag mein Yoga zu irgendeiner Tageszeit, rolle die Matte aus und mache die Asanas, die mein System gerade braucht... mehrmals am Tag atme ich lange Atemzüge durch die Nase (Ujjayi). Einatmend lasse ich z.B. Frieden über meinen Scheitel in mich einfließen und ausatmend lasse ich Anspannung über meinen Bauchraum gehen.... Yoga macht mich flexibel in Körper und Geist, es bringt mich in meine Mitte und ich lerne in Stresssituationen ruhig und gelassen zu bleiben. Yoga ist für mich ein Weg, mein Herz zu öffnen und im Unterricht anderen zu helfen, ihr Herz zu öffnen und die Liebe fließen zu lassen.

YOGASTILE im Überblick

Aus den Ursprüngen des Yoga hat sich eine große Vielfalt von Yogastilen entwickelt. Kein Wunder, ist doch Yoga weltweit verbreitet, und auch die Ziele der Yogaübenden – von der inneren Ruhe bis zur verbesserten Fitness – sind höchst unterschiedlich. Die wichtigsten Yoga-Richtungen im Überblick.

AcroYoga®

AcroYoga wurde 2003 von **Jason Nemer** und **Jenny Sauer-Klein** in Kalifornien begründet. Verbunden werden Yoga, Nuad (Thai-Yoga-Körperarbeit) und Akrobatik. Gemeinsam bilden diese drei traditionellen Linien die Wurzeln von AcroYoga, die Vertrauen, Verbundenheit und Verspieltheit fördern. Ziel dieser Yoga-Richtung ist, Individuen in einen Zustand der Einheit mit sich selbst, mit anderen und mit dem Göttlichen zu bringen.



Anusara-Yoga

Anusara-Yoga ist eine vom Amerikaner **John Friend** 1997 begründete Form des Hatha-Yoga. Anusara lehrt Genauigkeit bei der Ausführung der Asanas. Ziel ist eine freudige, dem Herzen folgende Yogapraxis, um „im Einklang mit dem Körper die innere Schönheit zu erleben“. Die Stellungen werden „herzorientiert“ ausgeführt und finden ihren Ausdruck von „innen nach außen“.



Ashtanga-(Vinyasa)-Yoga

Der Inder **Sri Krishna Pattabhi Jois** (1915–2009) entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Reihen geübt, die einzelnen Asanas oft durch Sprünge miteinander verbunden und mit der sog. *Ujjayi-Atmung* (Kehlkopfritzenatmung) verknüpft. Diese Atmung erzeugt innere Hitze, wirkt schweißtreibend und entgiftet so den Körper.

Bikram-Yoga®

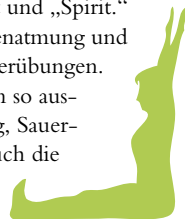
Bikram Yoga wird bei 40–41 Grad (105°F) und 40 % Luftfeuchtigkeit praktiziert. Es besteht aus einer Abfolge von 26 Hatha-Yoga-Übungen (Asanas) und 2 Atemübungen (Pranayama). Der indische Yogameister **Bikram Choudhury** stellte diese 26 Übungen aus mehr als 800 Asanas zusammen. Es ist ein sportliches und forderndes Yoga und soll die physische Körperkraft, Flexibilität und Balance verbessern und durch Schwitzen den Körper entgiften.

Budokon®-Yoga

Budokon kommt aus dem Japanischen, *Bu* (Krieger), *Do* (Weg), *Kon* (Seele). Budokon® Yoga wurde von **Cameron Shayne** begründet und ist eine Mischung aus fließenden Yoga-Asanas mit Elementen aus Hatha- & Ashtanga Yoga, Rotationen, Meditation und Bewegungsabläufen aus traditionellen Kampfkunststilen. Dabei geht es sowohl um Schnelligkeit, Agilität, Koordination, Körperkontrolle, als auch um Kraft sowie innere und äußere Balance.

Forrest-Yoga®

Forrest-Yoga wurde von der Amerikanerin **Ana Forrest** begründet und basiert auf traditionellem Hatha-Yoga, den sie weiterentwickelte. Die Eckpfeiler dieses Yogastils sind: Atem, Stärke, Integrität und „Spirit.“ Genutzt werden Hitze, Tiefenatmung und fordernde, dynamische Körperübungen. Gift- und Schadstoffe werden so ausgeschwitzt, Zeldurchblutung, Sauerstoffversorgung und damit auch die Regeneration verbessert.



Hatha-Yoga

„Hatha“ = Kraft, Ausdauer, Energie. Hatha-Yoga ist ein Oberbegriff für körperbezogenes Yoga, d. h. für yogische Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Hatha-Yoga ist die im Westen am häufigsten praktizierte Form, und wenn allgemein von „Yoga“ gesprochen wird, ist meist Hatha-Yoga gemeint. Viele Lehrerinnen und Lehrer, die ihre Anregungen aus unterschiedlichen Yoga-Traditionen beziehen, bezeichnen ihre Kurse als Hatha-Yoga.



Hormonyoga

Das von der Brasilianerin **Dinah Rodrigues** entwickelte „Hormonyoga“ soll Frauen einen Weg der Selbsthilfe aufzeigen, um mit speziellen Yoga- und Atemübungen sowie Meditation den Hormonspiegel auf natürliche Weise auszugleichen. Mit den dynamischen Übungen können gezielt Eierstöcke, Schilddrüse und Nebennieren stimuliert werden. Kombiniert werden dabei Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga und tibetische Energieübungen.



Integraler Yoga

Diese von **Swami Satchidananda** (1914–2002), Schüler von **Swami Sivananda**, entwickelte Form des Yoga vereint Körperhaltungen, Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation sowie positives Denken. Dies ist ein in der indischen Tradition verwurzelter, eher geistiger Weg, in dem mehr Wert auf eine ruhige, meditative Stimmung, als auf Exaktheit und Genauigkeit in den Asanas (Körperhaltungen) gelegt wird.

Iyengar-Yoga

Der Inder **B. K. S. Iyengar** (Jahrgang 1918) begründete diesen kraftvollen Yogastil. Seine langjährige Beschäftigung mit Ausführung und Wirkung von



Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) führte zu einer weltweiten Verbreitung dieses Stils. Iyengar-Yoga erlaubt auch im Gruppenunterricht ein individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse der Übenden. Typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln wie z. B. Gurte, Klötze etc.

Genauere Beobachtung, Anweisung, Korrektur und ein didaktisch gut durchdachter Unterrichtsstil bringen Übende in exakte Positionen.

Jivamukti-Yoga

Wurde von der Tänzerin **Sharon Gannon** und dem Künstler **David Life** in den 80er Jahren in New York entwickelt. Jivamukti heißt übersetzt so viel wie „die Befreiung der Seele“ und ist eine moderne Form des Hatha-Yoga. Ineinander fließende tänzerische Körperübungen wechseln mit Gesängen und spezieller Atemtechnik. Ziel ist es, mentale Stärke und Ausgeglichenheit zu entwickeln.



Karma-Yoga

Sanskrit „karma“ = machen, tun. Karma Yoga wird oft auch als „Yoga des selbstlosen Dienstes“ verstanden, denn jede Handlung, hat einen Effekt auf das Umfeld, auf Personen, Lebewesen usw. Karma-Yoga lehrt neutral und bewusst zu handeln und nicht nach eigenen Vorlieben oder Abneigungen. Es lehrt sozusagen, das Ego zu neutralisieren.

Kriya-Yoga

Eine sehr alte indische Übungsmethode, bestehend aus speziellen Körper- und Atemübungen, Reinigungstechniken, Meditation mit Schwerpunkt auf Geistesschulung. Bekanntester Vertreter war der Inder **Paramahansa Yogananda** (1893–1952).

Kundalini-Yoga

Im Kundalini-Yoga nach der Lehre des **Yogi Bhajan** (1929–2004) geht es um Anregung und Verstärkung jener Energie, die als im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule (Kundalini) ruhend angesehen wird. Dies wird durch intensive Körper- und Atemübungen, Kriyas (reinigende Übungen) und Meditation erreicht.

Luna-Yoga®

Ein junger, im Westen entstandener Stil, in dem Yoga-Übungsreihen speziell auf die individuellen Bedürfnisse von Frauen abgestimmt sind. **Aviva Steiner**, eine ehemalige Tänzerin, entdeckte 1971, dass bestimmte Bewegungen den Menstruationszyklus beeinflussen. **Adelheid Ohlig**, Yogalehrerin und Journalistin, erweiterte die Methode und baute sie um 1982/83 zum Luna-Yoga aus.

Mischformen

Viele Yogalehrende verbinden verschiedene Yogastile. Dar- aus ergeben sich unterschiedliche Schwerpunkte, die mehr oder weniger auf indischen Weltanschauungen beruhen oder sich gar nicht mehr daran orientieren.

Power-Yoga

Power-Yoga wurde vom Amerikaner **Bryan Kest** begründet und ist ein kraftvoller, intensiver durch längeres Halten der Yogapositionen geprägter Yogastil. Es werden einfache Positionen mit Fokus auf Aufbau von Koordination, Atmung und Bewegung, Kraft und Balance geübt.

Prana Flow®

Prana Flow ist eine energetische Weiterentwicklung des Vinyasa-Flow-Yoga durch die amerikanische Yoga- lehrerin **Shiva Rea**. Eine Yogaeinheit ist in



mehrere Teilsequenzen eingeteilt. Ziel ist durch fließende, dynamische Bewegungen das innere Feuer (*agni*) zu stärken, sich immer tiefer zu öffnen und sich bei grooviger Musik mit dem eigenen Körper auszudrücken.

Satyananda Yoga®

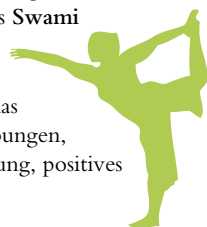
Diese von **Paramahansa Satyananda Saraswati** (1923–2009) entwickelte Yogarichtung, auch als *Bihar Yoga*® bekannt, ist ein integrales und wissenschaftlich orientiertes System, das Menschen auf dem Weg der Selbstfindung methodisch und holistisch unterstützt. Er vereint in sich die Weisheit dreier alter Traditionen – Vedanta, Tantra und Yoga – und basiert auf der Synthese von Techniken der traditionellen Yoga-Zweige. *Satyananda Yoga Nidra*™ ist eine der wichtigsten Techniken des Satyananda Yoga®.

Shadow-Yoga

Gegründet von **Zhander (Shandor) Remete** betont Shadow-Yoga viele Hocke- variationen, wie man sie selten in anderen Yoga-Traditionen findet. Dadurch wird die Kraft der Beine gestärkt. Bewegungen, die die Sensitivität der Hände und Arme fördern, sind ebenso wichtiger Übungsbestandteil. Alte Hatha- Yoga-Texte beschreiben, dass der Körper aus fünf verschiedenen Schichten (den „Schatten“) besteht. Durch regelmäßige Yogapraxis sollen diese Schatten aufgelöst und das wahre Selbst erkannt werden.

Sivananda-Yoga

Die heutigen Sivananda-Yoga-Vedanta-Zen- trenn wurden von **Swami Vishnudevananda** (1927–1993) gegründet, ein Lehrer des Hatha- und Raja-Yoga und enger Schüler des Yogameisters und Arztes **Swami Sivananda** (1887–1963). Gelehrt werden welt- weit seit ca. 50 Jahren: Asanas (Körperstellungen), Atemübungen, Tiefenentspannung, Ernährung, positives Denken und Meditation.



Therapeutisches Yoga | Yogatherapie

Im Therapeutischen Yoga werden klassische Yoga-Techniken (meist in Einzeltherapie) bei konkreten Beschwerden eingesetzt und mit anderen Verfahren kombiniert. Ausgewählte Atem-, Bewe- gungs-, Entspannungs- und Meditationsübun- gen werden den individuellen Bedürfnissen der Personen angepasst. Ziel der therapeuti- schen Yogapraxis ist es, bei Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen gezielt zu helfen, um eine bestimmte Symptomatik zu verbessern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

TriYoga®

TriYoga wurde von der Amerikanerin **Kali Ray** begründet. Asanas (Positionen), Pranaya- ma (Atmung) und Mudras (Fingerstellungen) werden zu fließenden Sequenzen („Flows“) zur Erweckung der Lebensenergie „Prana“ verbunden. Der Begriff TriYoga steht für das Streben nach der Drei- Einheit von Körper, Geist und Seele.

Vinyasa-Flow-Yoga

Sanskrit: vinyasa = Bewegung, Stellung, Verbinden Vinyasa-Flow-Yoga ist ein dynamischer Yo- gastil, bei dem Körperhaltungen (Asanas) flie- ßend mit bewusster Wahrnehmung des Atems (*Ujjayi Atmung*) verbunden werden. Der Vinyasa-Flow (meist eine mehrmals wieder- holte Abfolge aus drei Asanas - Brett, *Chatur- anga* und nach oben schauender Hund) erzeugt innere Hitze, die die Muskeln geschmeidig werden lässt und das Nervensystem reinigt, während die Körperzellen reichlich Sauerstoff und Energie erhalten.

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein ruhiger Yogastil und das Gegenstück zum Yang-orientierten aktiven Ashtanga-Yoga. Die Yoga-Positionen (Asanas) werden länger gehalten. Es geht

um gezieltes Dehnen vor allem im unteren Rücken- und im Beckenbereich. Bekannte Yin-Yoga-Lehrende sind **Sarah Power** und **Paul & Suzee Grilley**.

Yoga im täglichen Leben®

Yoga im täglichen Leben wurde von **Paramhans Swami Maheshwarananda** entwickelt und bietet ein abgestimmtes acht- stufiges System, das seit Jahrzehnten weltweit gelehrt und geübt wird. Asanas (Körperhal- tungen), Pranayamas (Atemtechniken) und Meditation sind methodisch angeordnet und bieten eine optimale Wirkung für Körper, Geist und Seele. Besonderes Augenmerk liegt auf der Koordination von Atem und Bewegung. Yoga-Philosophie, Wissen um Chakras und Mantras, Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Kriyas sowie Spezialkurse gegen Rückenschmerzen, für Gelenke, bei Diabetes, Antistress und vegeta- rische Kochkurse sind Teile dieses Yogastils.

Yoga in der Tradition

T. Krishnamacharya/Viniyoga

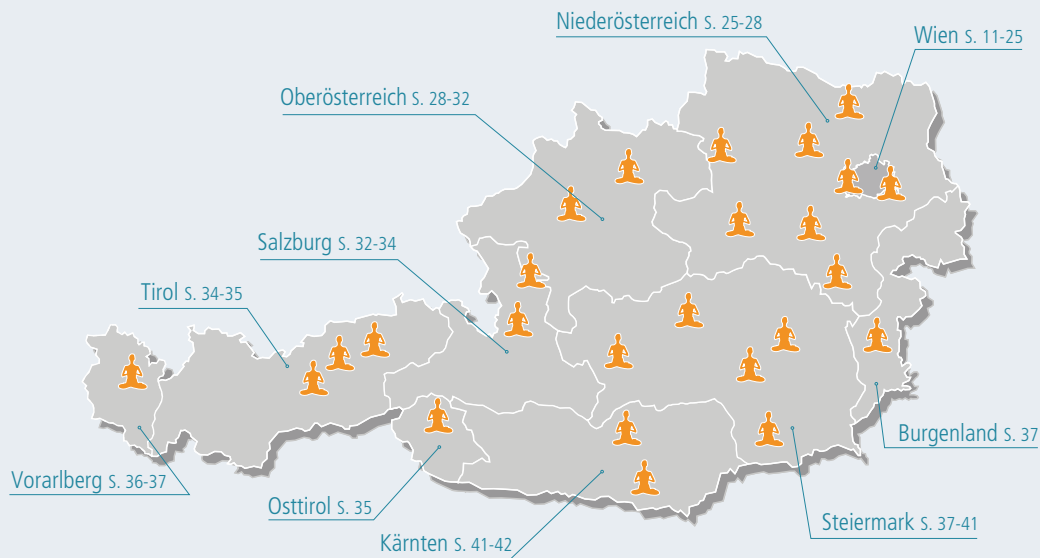
Der Inder **Tirumala Krishnamacharya** (1888–1989) war Lehrer vieler Yogaleh- renden, die heute im Westen bekannt sind (B. K. S. Iyengar, Sri K. Pattabhi Jois u.v.m.). Sein Sohn **T. K. V. Desika- char** setzt die Tradition fort. Atmung und Bewegung werden bei diesem Yogastil präzise koordiniert, in fließenden Abläufen (dynamisches Üben) und ruhigen Haltungen (statisches Üben), je nach Situation und Sinn der Praxis. Philosophie, Reflexion, Medi- tation haben ihren Platz. Die individuelle Anpassung der Praxis an die Bedürfnisse der Yogäübenden sind ein besonderes Merkmal dieser Art zu üben. Dementsprechend wird der Einzelunterricht sehr hoch geschätzt.

Weitere Yogastile und dazu passende Yogakurse finden Sie auf www.yogaguide.at

Adressen

YogalehrerInnen und Yogastudios

Mehr als 1.000 Yoga-Adressen in ganz Österreich
LehrerInnen – Studios – spezielle Angebote



Weitere Informationen und Yogakurse finden Sie im Internet unter „Yogasuche“ und „Yogakalender“ auf der täglich aktualisierten Webseite von Yoga Guide!

www.yogaguide.at

WIEN

- 1010 Wien** • Ayurkaya Ayurvedastudio •
Parkring 10/Stiege 1/4/11 •
0664/913 98 81
- 1010 Wien** • beer's vienna Health & Dance Club •
Neutorg. 16 • 01/535 12 34
- 1010 Wien** • Bikram Yoga Schottenring •
Maria-Theresien-Str. 32-34/17 •
0676/462 14 19
- 1010 Wien** • City Pilates&Yoga Studio •
Rudolfsplatz 2 • 0699/100 777 25
- 1010 Wien** • Femme Fitness für Frauen •
Kärntner Ring 11-13 • 01/512 10 20
- 1010 Wien** • Gabriele Frank •
0650/516 92 24
- 1010 Wien** • Holmes Place - Börseplatz •
Wipplingerstr. 30 • 01/533979090
- 1010 Wien** • Hannes Huber •
im Buddhist.Zentrum/Fleischmarkt 16 •
0699/123 543 48
- 1010 Wien** • John Harris am Schillerplatz •
Nibelungeng. 5 • 01/587 37 10
- 1010 Wien** • Ursula Lyon BYO/EYU* •
Fleischmarkt 16 • 01/923 43 67
- 1010 Wien** • Jutta Mittermayer | yogawien •
Fleischmarkt 16/DG/Mandalahof •
0676/420 48 20
- 1010 Wien** • Renate Putzi BYO/EYU* • im
Buddhistisches Zentrum • Fleischmarkt 16 •
0699/113 009 86
- LOTUSBLÜTE** yoga & energiarbeit

 - yogalehrerausbildung ANANDA
▶ nächster start: september 2014
 - SHAMBHALA ANANDA yogalehrerausbildung
▶ nächster start: februar 2015
 - retreats/ workshops/ kurse/ einzeleinheiten

andrea sri devi rastl, mag.
+43 664 43 88 700 | www.lotus-blue.de
- 1010 Wien** • Mag. Andrea Sri Devi Rastl |
Yogalehrerausbildung ANANDA •
im Mandalahof-Fleischmarkt 16/1DG •
0664/438 87 00
- 1010 Wien** • Volksbildungshaus Wiener Urania •
Uraniastr. 1 • 01/712 61 91
- 1010 Wien** • Karin Wenth • 0664/412 19 77



– Hatha Yoga Stile: Basic, Vinyasa, Hot, Ashtanga
– Täglich offene Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Einstieg jeder Zeit möglich
– Seminare und Weiterbildungen in Asana, Pranayama, Meditation, Yoga Philosophie
– Team mit internationaler Erfahrung und Ausbildung

yoga kula
www.yogakula.at
1010 Bösendorferstrasse 9 Tel.: 0664 884 313 44

1010 Wien • YogaKula | Das Yogastudio im
Ersten • Bösendorferstr. 9 • 0664/884 313 44



Kundalini Yoga
nach den Lehren von
Yogi Bhajan

AMAR DAS
Kundalini Yoga Zentrum
www.amardas.at
+43(0)660-94 60 140

- 1020 Wien** • AMAR DAS Kundalini Yoga
Zentrum • Kleine Stadtgutg. 3
(Eingang Aloisg.) • 0660/946 01 40
- 1020 Wien** • Norbert Böck BYO/EYU* •
Mexikoplatz 23 • 0664/235 17 34
- 1020 Wien** • Iris Cater | Knetwerk •
Czerning. 17/2 • 0699/197 203 13
- 1020 Wien** • Chiaradina Cerweny | Your Spirit
Matters • Franz Hochedlinger-G. 4/3/1 |
im Poweryoga-Vienna • 0676/344 88 20
- 1020 Wien** • Dantien - Shiatsu- &
Gesundheitspraxis • Praterstr. 17/2.Hof rechts •
0676/930 77 05
- 1020 Wien** • Sascha Delberg |
Yogawerkstatt • Große Mohreng. 23 •
0699/101 953 53
- 1020 Wien** • Kinderyoga Studio |
Mag. Monika Dlugokecki •
Novarag. 36A • 0676/338 85 98
- 1020 Wien** • Ganesh Spirit • Praterstr. 60 &
Engerthstr. 151 • 0650/922 14 00
- 1020 Wien** • Nora Gresch BYO/EYU* • in Ord.
Gal/Große Mohreng. 29 • 0676/584 65 50
- 1020 Wien** • Mag. Helga Holczik • Schreyg. 6/4a •
0699/107 922 92
- 1020 Wien** • John Harris Fitness | UNIQA Vital
Center • Untere Donaustr. 21 • 01/218 47 47

- 1020 Wien** • Silvia Lientschnig | Gyrotonic- und Gyrokinesis Studio • Stuwerrstr. 52-54/40 • 0650/211 98 42
- 1020 Wien** • Magda Loitzenbauer • Afrikanerg. 11/10 • 0699/194 526 64
- 1020 Wien** • Mag. Stefanie Mandl • 0650/352 55 31
- 1020 Wien** • Ursula Mieleitner • Kleine Pfarrg. 1/11 • 0650/737 86 87
- 1020 Wien** • Alexandra Niederhammer | Dantien • Praterstr. 17/2.Hof rechts • 0660/468 90 43
- 1020 Wien** • Mag. Linda Selma Oberndorfer | Dantien • Praterstr. 17/2.Hof rechts • 0650/546 37 87
- 1020 Wien** • Ooom Yoga Studio • Engerthstr. 151/Loft 1.2 • 0699/101 848 56



KOMPETENZZENTRUM FÜR SCHMERZFREIE BEWEGUNG, ENTSPANNUNG & VITALITÄT

wolfgang schmälzlgasse 10/4
1020 wien • 0676 406 89 98
studio.heike.paul@gmail.com
www.studio-heike-paul.com

- 1020 Wien** • Studio Heike Paul • Wolfgang Schmälzl-G. 10/4 • 0676/406 89 98
- 1020 Wien** • Silvia Payerhofer • Rabensburgerstr. 20 • 0699/110 986 78




modernes yoga im zweiten bezirk
stunden für anfänger und fortgeschrittene

infos unter:
poweryoga-vienna.at
0699 1126 7195

- 1020 Wien** • Barbara Rappauer | Poweryoga-Vienna • Franz Hochedlinger-G. 4 • 0699/112 671 95
- 1020 Wien** • Sonja Schmidlehner-Riedl im RAUM • Hollandstr. 7/4 • 0699/116 830 67
- 1020 Wien** • Shaolin Qi Gong Wien • Fugbachg. 12/3 • 0699/104 113 66
- 1020 Wien** • Studio sportBAER | DI Elisabeth Richter • Schüttelstr. 99 • 0699/127 302 69

- 1020 Wien** • Juliane Tinter • Ennsg. 18/9 • 0699/190 607 80
- 1020 Wien** • Gino K. Unterhofer | Ooom Yoga Studio • Engerthstr. 151/Loft 1.2 • 0699/182 866 01
- 1020 Wien** • YOGAWERKSTATT • Große Mohreng. 23/im Hof • 0699/116 051 47
- 1020 Wien** • Evelyne Michaela Zadrazill • Hollandstr. 7/4 | im RAUM • 0699/172 605 85
- 1030 Wien** • Mag. Pia Angel | Yoga Moves • im beaktiv Beatrixg. 19 • 0699/119 763 57
- 1030 Wien** • Eva Schöttl • Mohsg. 28 • 0699/176 917 48



Yoga ist für viele Menschen der Weg zu einem neuen Bewusstsein und Körperempfinden.

Nuad-„Yoga-body-work“, passives Yoga, regt körpereigene Heilkräfte an und fördert Ihre Gesundheit.

Hormonyoga, hilft in und nach den Wechseljahren.

1150 Wien, Beingasse 23/4
mobil: 0699 / 1198 1820
edith.flatz@chello.at
members.chello.at/e.flatz/

- 1030 Wien** • Edith Flatz • Hainburger Str. 49 • 0699/119 818 20
- 1030 Wien** • healingspace • Untere Viaduktg. 35/13 • 0676/559 22 23
- 1030 Wien** • Arno Plass | Philosophie beginnt im Körper. • Lustg. 3/23-24 • 0676/906 13 02



Breath. Strength. Integrity. Spirit.

www.byoga.at

Mag. Alexandra Sagorz-Zimmerl Forrest Yoga®

- 1030 Wien** • bYOGA | Mag. Alexandra Sagorz-Zimmerl • Beatrixg. 28 • 0664/837 22 09
- 1030 Wien** • YoGong | Elisabeth Schleimer • Rennweg 89/Stiege 1 • 0676/631 83 33
- 1030 Wien** • Marc Schubert • Göschl. 12/3 • 0676/971 29 79
- 1030 Wien** • Stefan A. Simon • Ditscheinerg. 1 • 0699/187 246 37

- 1030 Wien** • Helene Stallegger • Hörnesg. 18 • 0664/393 55 09
- 1030 Wien** • Judith Stary • 0660/253 83 46
- 1030 Wien** • VHS Landstraße • Hainburger Str. 29 • 01/715 08 00
- 11030 Wien** • Yoga im täglichen Leben • Trubelg. 19 • 01/798 63 44



offene Stunden • Kurse • Workshops • Ausbildungen

RYA 200
Registered Yoga School

YOGA lounge

Tel: 0676 413 72 15
Mail: office@yoga-lounge.at
Adresse: 1030 Wien, Seidlgasse 30

www.yoga-lounge.at

- 1030 Wien** • YOGAlounge & Wiener Yogaschule • Seidlg. 30/Ecke Czupkag. • 0676/413 72 15
- 1030 Wien** • Marlies Zwarnig | beaktiv • Beatrixg. 19 • 0699/140 165 49



bikram yoga loft

Wiedner Hauptstr. 78 • 1040 Wien
www.bikramyogaloft.at • +43 676 9093119

- 1040 Wien** • Bikram Yoga Loft • Wiedner Hauptstr. 78/2.Hof rechts • 0676/909 31 19
- 1040 Wien** • Bushido • Margaretenstr. 28/1 • 0650/940 78 18
- 1040 Wien** • Chiaradina Cerweny | Your Spirit Matters • Waagg. 12/V • 0699/177 70 373
- 1040 Wien** • DI Ulli Langer • Schönburgstr. 12/3 • 0660/737 23 77
- 1040 Wien** • Elisabeth Marek • Große Neug. 33 • 0699/115 445 03
- 1040 Wien** • Sivananda Yoga Vedanta Zentrum • Prinz-Eugen-Str. 18 • 01/586 34 53
- 1040 Wien** • StudioA spiral motion • Gußhausstr. 7/1 • 0660/311 78 10
- 1040 Wien** • Dhara Institut | Mag. Tamara Sutterlüty • Prinz-Eugen-Str. 36 • 0660/576 74 50
- 1040 Wien** • VHS Polywieden | Zweigstelle Wieden • Danhauserg. 1 • 01/546 663 00

- 1040 Wien** • Yoga im täglichen Leben • Schikanederg. 12/13 • 01/586 74 45



YOG4NIS
Wiens Yogastudio für die Frau in jeder Lebensphase

www.yoginis.com

Waaggasse 12/V • 1040 • Tel: 0676/3519182

- 1040 Wien** • Yoga4Yoginis • Waagg. 12/V • 0676/351 91 82
- 1040 Wien** • Dhara-Institut | Marlies Zwarnig • Prinz Eugen Str. 36 • 0699/140 165 49

- 1050 Wien** • Eva Furrer • Siebenbrunneng. 42/3/10 • 0650/219 57 64
- 1050 Wien** • Iris Höll • 0664/894 49 50
- 1050 Wien** • Stefanie Honeder • 0664/845 91 90
- 1050 Wien** • John Harris am Margaretenplatz • Strobachg. 7-9 • 01/544 12 12
- 1050 Wien** • Kidsana Gesundheits-Zentrum • Wehrg. 32 • 0676/638 72 87
- 1050 Wien** • Petra Leeb Yoga Wien • 0660/311 04 28
- 1050 Wien** • Vera Neubauer • 0660/547 85 90
- 1050 Wien** • Mag. Martin Noe • 01/929 95 07
- 1050 Wien** • Dr. Doris Posch • 0680/230 87 04
- 1050 Wien** • Kunspiralles Zentrum® | Manuela Maria Pozvek • Storkg. 13/20 • 0676/427 82 66
- 1050 Wien** • VHS Polycollege • Stöberg. 11-15 • 01/546 661 00
- 1050 Wien** • wellness werkstatt • Rüdigererg. 9/1 • 0699/170 064 88
- 1050 Wien** • Astrid Wiesmayr • Krong. 7/1 • 0699/816 338 18



ANANYA
yogaraumwien

Anusara® Yoga | Jivamukti Yoga™
Kurse für Neue | Workshops | Yoga für Schwangere

Mollardgasse 34 | 1060 Wien | +43 (0)1 909 4781 | www.ananya.at | office@ananya.at

- 1060 Wien** • ANANYA | yogaraumwien • Mollardg. 34 • 0660/128 01 22

- 1060 Wien** - Barbara Blutaumüller | Mamawohl - Joanelig. 12/19 - 0676/508 45 33
- 1060 Wien** - Marianne Bauer | Therapiezentrum Millergasse - Millerg. 40 - 0688/814 36 43
- 1060 Wien** - Bee Pilates | St. Charles Complementary - Gumpendorfer Str. 22 - 0699/196 766 06
- 1060 Wien** - bell-yoga - Nelkeng. 2 - 0699/129 090 99
- 1060 Wien** - Annelies Berner - 0676/705 77 48
- 1060 Wien** - Brigitte Fittl - Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida - 0699/104 482 82
- 1060 Wien** - Aimee Denkmann, B.B.A. - Gumpendorfer Str. 22 - 0699/171 662 11
- 1060 Wien** - Sieglinde Gerold - Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida - 0699/109 363 38
- 1060 Wien** - Hannes Hochmeister - Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida - 01/218 93 34
- 1060 Wien** - Helmuth Hausberger - Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida - 0650/443 08 98
- 1060 Wien** - Claudia Hitzenberger - Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida - 0699/127 372 03
- 1060 Wien** - Hot Yoga Vienna - Gumpendorfer Strasse 63C/1 - 0660/278 20 11
- 1060 Wien** - Institut Dr. Schmida - Leharg. 1/2 - 01/587 50 46
- 1060 Wien** - Institut Hara - Magdalenenstr. 4 - 01/581 62 40
- 1060 Wien** - Sabine Irawan - Leharg. 1/2, Institut Dr. Schmida - 0676/783 73 99
- 1060 Wien** - Pilates-Studio | Antoinette Manhart - Gumpendorfer Str. 41/19A - 0680/115 65 80
- 1060 Wien** - Yoga im Atelier Lichthof | Shimaya Mag. Claudia Meidl - Capistrang. 2/1. UG - 0680/207 24 27
- 1060 Wien** - Elisabeth Melichar - Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida - 0664/424 64 14
- 1060 Wien** - Sabine Müller-Funk - Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida - 0650/534 62 63
- 1060 Wien** - Perform - Mariahilfer Str. 51/3. Innenhof - 0676/424 03 66
- 1060 Wien** - Elke Pichler - Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida - 0699/104 916 87
- 1060 Wien** - Roland Graßmück - Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida - 0664/735 444 71
- 1060 Wien** - Nina Rudloff | NuadyogaPraxis - Joanelig. 12/19 - 0650/727 23 47

- 1060 Wien** - Saint Charles Complementary - Gumpendorfer Str. 22 - 0699/171 662 11
- 1060 Wien** - Studio 50+ | Barbara Sburny - Gumpendorferstr. 22 | St. Charles Complementary - 0676/387 37 31
- 1060 Wien** - Renate Schubert BYO/EYU* - 0650/501 53 34
- 1060 Wien** - VHS Wien West - Damböckg. 4 - 01/586 557 70



- 1060 Wien** - Yoga Shala Vienna - Mariahilfer Str. 115 - 0681/202 335 73
- 1060 Wien** - Yogarei | free your mind - Gfrornerg. 2 - 0650/860 90 45
- 1060 Wien** - Inner Peace Wien - Stumpferg. 48 - 0676/913 36 01
- 1060 Wien** - Yogawege - 0664/155 48 89
- 1060 Wien** - Zentrum für Iyengar Yoga im Institut Dr. Schmida - Leharg. 1/2 - 0676/797 75 89



- 1070 Wien** - Prana Yoga-Studio - Mariahilfer Str. 82/16b/2.Stock - 01/524 85 33
- 1070 Wien** - Petra Baumann - Westbahnstr. 27-29/65 - 0699/194 775 20
- 1070 Wien** - Cantienica - Studio für Körperform & Haltung - Schottenfeldg. 10/1 - 01/274 88 96
- 1070 Wien** - Natasa Cvetkovic | Ashtangaworld - Lindeng. 28 - 0664/508 16 18
- 1070 Wien** - Ursula Durstmüller | Prana Yoga-Studio - Mariahilfer Str. 82 - 0699/816 356 82

BUSINESS YOGA

KALARI-YOGA FÜR WISSENS-ARBEITER



Manfred della Schiava
mds@wissensberater.com

- 1070 Wien** - Manfred della Schiava - Schottenfeldg. 50/24 - 0699/141 100 00



Kurse Seminare Vorträge Weiterbildung
Ausbildung Achtsamkeits-Yoga YogalehrerIn BYO/EYU

- 1070 Wien** - Yoga7 | Erika Erber BYO/EYU* - Burgg. 74/10 - 0664/315 40 56
- 1070 Wien** - Face Yoga | Ursula Stoxreiter - 0664/333 55 51



- 1070 Wien** - Aerial Yoga Vienna | Sheila Falk - Schottenfeldg. 72 | Arriola Tanzstudio - 0699/117 648 02
- 1070 Wien** - Astrid Felsenreich - Neustiftg. 125/15 - 0699/105 730 89
- 1070 Wien** - Wolfgang Fuchs - Burgg. 49 - 0676/972 40 51
- 1070 Wien** - Nora Gresch | Yoga7 - Burgg. 74/10 - 0676/584 65 50
- 1070 Wien** - Gyöngyi Hajdú - Westbahnstr. 7 | Werkstatt Krähe - 0680/215 05 57
- 1070 Wien** - Natascha Satya Heredia Jimenez - Stuckg. 15/1 - 0660/463 65 80
- 1070 Wien** - Mirjam Hotarek | Prana Yoga-Studio - Mariahilfer Str. 82 - 0650/290 35 25

- 1070 Wien** - Dagmar Kasper BYO/EYU* - Siegmundg. 12/D - 0676/602 85 65
- 1070 Wien** - Marion Knotzer - 0650/380 32 42
- 1070 Wien** - Mag. Karin Kriwanek BYO/EYU* | Prana Yoga Studio - Mariahilfer Str. 82 - 0650/490 58 10
- 1070 Wien** - Mag. Arthur Lehner BYO/EYU* | Prana Yoga-Studio - Mariahilfer Str. 82 - 0699/103 905 07
- 1070 Wien** - Alexandra Muhm - Zieglerg. 29/38 2. Innenhof - 0699/125 899 14
- 1070 Wien** - Katharina Petschnig BYO/EYU* - 0699/158 115 67
- 1070 Wien** - Bodybalancing | Mag. Alexandra Petz - Seideng. 32/4/2/43 - 0680/213 59 58
- 1070 Wien** - Dr. Regina Potocnik - Mariahilfer Str. 56 - 0676/568 66 49
- 1070 Wien** - Feelgoodstudio | Mag. Dr. med. Julia Rakus - Burgg. 31/7 - 0650/463 21 88
- 1070 Wien** - Romana Rosen - Neubaug. 3/16 - 0664/846 62 33
- 1070 Wien** - Mag. Gabriele Schön | Prana Yoga-Studio - Mariahilfer Str. 82 - 0699/811 277 51
- 1070 Wien** - Mag. Dagmar Shorny BYO/EYU* | Prana Yoga-Studio - Mariahilfer Str. 82 - 0676/705 76 30
- 1070 Wien** - Martin Stenger | Prana Yoga-Studio - Mariahilfer Str. 82 - 0660/464 18 66



- 1070 Wien** - Anastasia Stoyannides | Technique Eva Ruchpaul, Paris - Halbg. 25 | in Praxis „1/2 G.“ - 0699/106 545 15
- 1070 Wien** - Dieter Strehly BYO/EYU* | Prana Yoga-Studio - Mariahilfer Str. 82 - 0699/113 223 42
- 1070 Wien** - Daniela Strobl - 0699/109 685 68
- 1070 Wien** - Veronica Wunderlich - Stiftg. 33/1/7 - 0699/126 247 68
- 1070 Wien** - Yogalexia - 0680/244 92 54

- 1080 Wien** - Angelika Gregoric -
Lercheng. 1/16 - 0699/117 012 07
- 1080 Wien** - Mag. Edith Auer BYO/EYU* -
Lammg. 4/6 - 0650/895 09 19
- 1080 Wien** - Karl Baier - Bergg. 33 |
Zentrum Bergg. - 01/925 05 12
- 1080 Wien** - Claire Benedikt - Piaristeng. 9 -
0664/991 46 26
- 1080 Wien** - Viktoria Ecker - 0650/348 00 48
- 1080 Wien** - Yoga-Studio Heyn -
Breitenfelderg. 9/24 - 0699/192 470 97
- 1080 Wien** - Surija Yoga | Susanne Jahn -
Florianig. 16 - 0664/261 02 60
- 1080 Wien** - Amalia Kernjak - Bennog. 8A |
Shambhala - 01/924 20 88
- 1080 Wien** - Anahata-Yoga | Piano Yoga |
René Hubert Krogger - 0676/847 777 84
- 1080 Wien** - Alois Langmeier - Josefstädter Str. 5 |
Shambhala - 0664/529 00 29
- 1080 Wien** - Susanna Mixa - 0699/192 324 12
- 1080 Wien** - Christa Opocensky BYO/EYU* -
Bennog. 8A | Shambhala - 0664/425 09 00



- 1080 Wien** - Shambhala - Zentrum - Josefstädter
Str. 5 und Bennog. 8A - 01/408 47 86
- 1080 Wien** - Shinerig[zone] - Lange G. 78 -
01/403 50 90
- 1080 Wien** - VHS Zweigstelle Josefstadt -
Schmidg. 18 - 01/402 29 22
- 1080 Wien** - Susi Zahnt im TZ 8 -
Maria-Treu-G. 1/5 - 01/280 57 55

- 1090 Wien** - Eva Alagoda-Coeln | Nuad &
Nuad-Ausbildungen - Bergg. 8/15 -
0680/212 04 56
- 1090 Wien** - Manuela Bartl | Thai Yoga
Bodywork - 0699/111 128 55
- 1090 Wien** - Michaela Berger BYO/EYU* -
Lichtensteinstr. 39 -41 | Seminarzentrum -
0676/933 11 75



- 1090 Wien** - Bhavani - SATYANANDA YOGA® in
Wien - Spitalg. 1 - 0699/117 561 17
- 1090 Wien** - Sylvia Brunner - Hahng. 20 |
YogaPraxis - 0699/171 561 72
- 1090 Wien** - Casomai - Hörlg. 4 - 01/276 14 56
- 1090 Wien** - Brigitte Czaker BYO/EYU* -
Lichtensteinstr. 39 - 01/310 56 86
- 1090 Wien** - Dao Zentrum - 0676/416 99 32
- 1090 Wien** - Sandra Forstner | Freiraum-Institut -
Lichtensteinstr. 10A - 0650/431 20 76
- 1090 Wien** - Freiraum-Institut - Lichtensteinstr.
10A (ident Türkenstr. 8/Top 2) - 01/236 09 99
- 1090 Wien** - VHS Alsergrund | Liliana Ganey
BYO/EYU* - Galileig. 8 - 0676/527 00 28
- 1090 Wien** - Boris Georgiev | Yogazentrum
Ganesha - Alserbachstr. 2/1/15 -
0664/402 73 58
- 1090 Wien** - Renée Georgiev | Yogazentrum
Ganesha - Alserbachstr. 2/1/15 -
0664/919 55 05
- 1090 Wien** - Angelika Abhati Gierer, Mag. -
Rotenlöweng. 9/40 - 0664/889 269 58



- 1090 Wien** - YogaPraxis | Dr. med. Andreas
Goldammer - Hahnstr. 20/2/Ecke Moserg. -
0664/110 46 09
- 1090 Wien** - YogaPraxis | Mag. Martina
Sommer-Goldammer - Hahng. 20/2/Ecke
Moserg. - 0664/110 46 02
- 1090 Wien** - Olympia Goulia | Studio Iaspis -
Rossauer Lände 23A - 0699/106 272 54

- 1090 Wien** - Nadja Grössing | Yogazentrum
Ganesha - Alserbachstr. 2/1/15 -
0699/194 235 19
- 1090 Wien** - Hebammenzentrum Wien -
Lazarettg. 6/2/1 - 01/408 80 22
- 1090 Wien** - Claudia Hitznerberger |
YogaPraxis - Hahng. 20/2/Ecke Moserg. -
0699/127 372 03
- 1090 Wien** - Claudia Kleemaier | Zentrum
Berggasse - Bergg. 33 - 0664/352 46 42
- 1090 Wien** - Mphil. Valerie Klein | YogaPraxis -
Hahng. 20/2 - 0699/171 174 20
- 1090 Wien** - Mag.art. Eva Klima-Gasser BYO/
EYU* - Koling. 1/7 - 0676/557 82 56
- 1090 Wien** - Helen Koeroesy - 0650/619 56 96
- 1090 Wien** - Veni Labi | Yogazentrum Ganesha -
Alserbachstr. 2/1/15 - 0676/370 58 82
- 1090 Wien** - Lilagarten | Kinderyoga Wien -
Hahng. 20 - 0650/523 33 75
- 1090 Wien** - Brigitte Müller | Yogazentrum
Ganesha - Alserbachstr. 2/1/15 -
0680/333 11 01

- 1090 Wien** - Viktoria Opfermann BYO/EYU* -
0664/424 61 77
- 1090 Wien** - Anett Pergande | Freiraum-Institut -
Lichtensteinstr. 10A - 0664/231 83 38
- 1090 Wien** - Paul Prousek - Lichtensteinstr. 41 -
0664/122 46 46
- 1090 Wien** - Andreas Rainer | Freiraum-Institut -
Lichtensteinstr. 10A - 0699/102 424 03
- 1090 Wien** - Katharina Rainer-Trawöger |
Freiraum-Institut - Lichtensteinstr. 10A -
0699/122 424 24
- 1090 Wien** - Renata Richter-Trummer BYO/EYU* -
Hahng. 32/18 - 0676/630 64 59
- 1090 Wien** - Barbara Salcher | Freiraum-Institut -
Lichtensteinstr. 10A - 0699/170 703 43
- 1090 Wien** - Regina M. Schneider - Hebrag. 5/36 -
0699/188 807 88
- 1090 Wien** - Mag. Gabriele Schön | YogaPraxis -
Hahnstr. 20/2/Ecke Moserg. - 0699/811 277 51
- 1090 Wien** - Seminarzentrum Lichtensteinstraße |
vers. Yogakurse - Lichtenstein Str. 39-41 -
0664/122 46 46

Freiraum

Schwangeren-Yoga (12x pro Woche)
Yoga mit dem Baby (9x pro Woche)
sanftes Hatha-Yoga (15x pro Woche)
und viel mehr...

echte offene Stunden: drop-in-classes
Jederzeit und ohne Anmeldung mitmachen!
Beliebig kombinierbar, hin- und herwechseln
nach Herzenslust :-)) ohne Bindung!

Lichtensteinstr. 10A, Tel.: 01/2360999

www.freiraum-institut.at

- 1090 Wien** - Miriam A. Silberschatz | Yogarei - Senseng. 5 - 0650/860 90 45
1090 Wien - Maria Soemardi | YogaPraxis - Hahng. 20 - 0680/224 81 37
1090 Wien - Sabine Ungerböck | Freiraum-Institut - Liechtensteinstr. 10A - 0660/324 00 76
1090 Wien - VHS Alsergrund Währing Döbling - Galileig. 8 - 01/317 52 43
1090 Wien - Roswitha Wagner - 0676/965 90 39
1090 Wien - Yoga im WUK - Währinger Str. 59 - 0676/888 522 17
1090 Wien - YogaVie im Zentrum Berggasse - Bergg. 33 - 0664/352 46 42



Seit 13 Jahren in Wien

YOGAZENTRUM
ganesha
www.ashtanga.at

Kurse | Weiterbildung | Workshops

Alserbachstr. 2, 1090 Wien | T: 0664 402 73 58 | www.ashtanga.at

- 1090 Wien** - Yogazentrum Ganesha - Alserbachstr. 2/1/15 - 0664/402 73 58
1090 Wien - Marlies Zwarnig | Freiraum-Institut - Liechtensteinstr. 10A - 0699/140 165 49
- 1100 Wien** - Club Danube Favoriten 2 - Favoritenstr. 183 - 01/604 84 30
1100 Wien - Columbus Health & Fitnessclub - Columbusplatz 7-8 - 01/890 20 93
1100 Wien - Kerstin Teubl - Angelig. 78-80/4/16 - 0660/157 768 50
1100 Wien - VHS Favoriten - Arthaberplatz 18 - 01/603 403 00
1100 Wien - Yoga in Monte Laa - Emil-Fucikg. 3/5/Jugendraum - 0676/966 94 07
- 1110 Wien** - Christine Brunner | Studio Simma Fit - Lorystr. 45 - 0676/700 12 11
1110 Wien - VHS Simmering - Enkplatz/ Drischützg. 1 - 01/749 53 73
1110 Wien - VHS Zweigstelle Leberberg - Rosa Jochmann-Ring 5/2 - 01/768 82 66

- 1120 Wien** - Pia Demel - Aichholzg. 39 | Seminarhaus Wien West - 0650/983 95 18
1120 WIEN - Andrea Filseker | Nuya - Grünbergstr. 3 - 0699/117 749 33
1120 Wien - Beatrix Grünböck - Kollmayerg. 14 - 0664/535 94 40
1120 Wien - Verena Maria Kern - Krichbaumg. 3/7 - 0699/190 660 61
1120 Wien - Ayurveda Leib & Seele | Tanja Pinter - Rosaliag. 3/11 - 0664/435 72 12
1120 Wien - Christine Reinhardt - Helene Potetz-Weg 3/2/A.04 - 0676/301 65 05
1120 Wien - Balancia Oase Center | Alexandra Schleining - Pohlg. 9 - 0676/751 53 90
1120 Wien - Sascha Tscherni - Rothenburgstr. 1 - 0699/812 023 47
1120 Wien - VHS Meidling - Längenfeldg. 13-15 - 01/810 80 67
1120 Wien - YogaVital - Kollmayerg. 14 - 0699/105 335 60

- 1130 Wien** - Iris Artacker - Hietzinger Hauptstr. 8 | Institut Horizont - 0681/102 780 64
1130 Wien - Birgit Berger | BB-YOGA - Altg. 23/8 & Hietzinger Hauptstr. 50 - 0699/115 51 770
1130 Wien - Bikram Yoga Schönbrunn - Hietzinger Hauptstr. 9 - 0699/150 297 38
1130 Wien - Dr. Irmira Boltenstern | Yolates - Auhofstr. 84/3/38 - 0664/143 05 86
1130 Wien - Clemens Kittel | Yogaplus - 0664/912 69 55
1130 Wien - Rita Faissner-Delaney - Rohrbacher Str. 10/5 - 01/481 85 45
1130 Wien - Gerlinde Fennes | Sattvayoga - Fasholdg. 3/9 - 0699/116 770 97
1130 Wien - Alexandra Frieb - 0699/101 046 70
1130 Wien - Nuad Energie Bodywork | Robert Henderson - 0650/860 76 60
1130 Wien - Paul V. Kelner | MusikHeilKunst - Trauttmansdorffg. 27/7 - 0664/312 45 52
1130 Wien - Margit Königswieser BYO/EYU* - 01/804 67 17
1130 Wien - Eva Maria Mauser | Horizont - Hietzinger Hauptstr. 8 - 0664/366 02 22
1130 Wien - Pamela Rani Neuberger-Schmidt - Altg. 23/8 - 0664/380 78 27

- 1130 Wien** - Sananda Yoga - Eyslerg. 30 - 0680/125 85 84
1130 Wien - Jacqueline Soede BYO/EYU* - Fasholdg. 3/9 / Yogastudio Sattva - 0676/377 40 42
1130 Wien - Brigitte Tippl | Massage im Sattvayoga - Fasholdg. 3/9 - 0664/180 03 46
1130 Wien - VedaVital - Altg. 23/8 - 01/890 40 50
1130 Wien - VHS Hietzing - Hofwieseng. 48 - 01/804 552 40
1130 Wien - Yoga-Spirit-Soul OG - Kremserg. 19 - 0699/171 422 51
- 1140 Wien** - Club Danube Hütteldorf - Deutschorndenstr. 3 - 01/416 25 43
1140 Wien - Yoga-Studio | Anton Enne - Meiselstr. 66 - 0699/196 780 10
1140 Wien - Britta-Joy Fex - 0676/316 91 77
1140 Wien - Rene Forsthuber BYO/EYU* - Dreyhausenstr. 11/59 - 0676/839 834 80

- 1140 Wien** - Holmes Place Wien - Hütteldorf - Hütteldorfer Str. 130a - 01/415 880
1140 Wien - Margit Kapfer | Pureyoga Wien - Einwangg. 12/1 - 0664/414 64 56
1140 Wien - Elisabeth Kuhn | Surya Yogastudio - Gyrowetzg. 1/6 - 0650/894 54 05
1140 Wien - Life Line - Albert Schweitzer-G. 6 - 01/979 39 80
1140 Wien - Sonja Luiki - Kinkplatz 7a - 0699/107 066 40
1140 Wien - Alexandra Meraner - Freyenthurm. 18/2/3 - 0680/207 27 02
1140 Wien - Bhakti Yoga Dance Gayatri | Verena Primus - Wieng. 4a/4/6 - 0676/400 35 77
1140 Wien - Horst Rinnerberger - Uunderreing. 64 - 0699/815 992 83
1140 Wien - Kathrin Schneider - Waidhausenstr. 19/14 - 0664/540 84 58
1140 Wien - Maria Simhandl BYO/EYU* - 0680/133 73 73
1140 Wien - Gabriela Vezjak-Schmitt - Ernst Bergmann-G. 46 - 0664/635 25 55

Yoga7

Achtsamkeits-Yoga

Gesund und wohltuend für Körper und Geist



Kurse | Seminare | Vorträge
Weiterbildungen | Privatunterricht

Ausbildung Achtsamkeitsyoga und YogalehrerIn BYO/EYU

1070 Wien Burggasse 74 | Leitung: Mag. Erika Erber | T. 0664 3154056 | office@yoga7.at | www.yoga7.at

YOGA TRENDS

Der Frühling ist da und bei Sport Eybl sind die neuen Yoga-Trends eingetroffen. Knallige Farben und höchster Komfort - die nachhaltige Yoga- und Pilateswear kann sich zeigen lassen.



1 Shirt Yoga Crew von Reebok. 35,00
Play dry Material für optimalen Feuchtigkeitstransport, Gr. XS-L

2 Leggings Yoga von Reebok. 45,00
Optimale Feuchtigkeitsregulierung, weiches Stretchmaterial, Gr. XS-L

3 Tank Cross it von Wellicious. 69,99
Integrierter BH für optimalen Halt, Gr. XS-L

4 ¾ Hose Yoga von Wellicious. 69,99
Optimale Bewegungsfreiheit, Gr. XS-L

5 Yogamatte von Sports Equipment. 29,99
Eco-friendly, PVC frei, Maße 175x61x0,3 cm

Exklusiv in ausgewählten eybl Filialen erhältlich und auf eybl.at

1140 Wien • VHS Penzing • Linzer Str. 146 •
01/914 22 55

1140 Wien • Yoga-Ayurveda Institut Wien •
Zehetnerg. 1/13 • 0699/121 945 28

PUREYOGA
YOGAZENTRUM WIEN

Yoga - Ganzheitlich in Grünruhelage
AnfängerInnenkurse, Weiterbildung, Workshops
Asanas, Pranayama, Krijas, Meditation, Philosophie
Team mit internationaler Ausbildung und Erfahrung

Nähe LH, 10.38.60.545...
1140 Wien, Essingg. 12/1 0699 815 99 283 www.pureyoga.at

1140 Wien • YOGAZENTRUM PUREYOGA •
Einwangg. 12/1 • 0699/815 992 83

Amazing Yoga Vienna // Diefenbachgasse 54A
1150 Wien

Vinyasa Flow Yoga
mit Infrarotwärme

www.amazing-yoga.at

1150 Wien • Amazing Yoga Vienna •
Diefenbachg. 54a • 0650/561 57 60

1150 Wien • Natali Palma Biro • Weigl. 19 •
0680/324 75 93

1150 Wien • Club Danube Lugner City •
Moeringg. 20 • 01/982 57 71

YOGA
BikramYogaCollege

Das ganze Jahr Sommer im
Bikram Yoga College Vienna!
Schnupperangebot für Einsteiger

www.bikram.at

1150 Wien • Bikram Yoga College •
Neubaugürtel 47/5/1 •
0664/545 29 60

1150 Wien • Mag. Theresa Grießenberger •
Diefenbachg. 54A / im Amazing Yoga Vienna •
0650/804 20 95

1150 Wien • Vivian Mary Pudelko BYO/EYU* •
Rosing. 8/11 | Zendo • 01/953 11 95

TRIYOGACENTER VIENNA
www.triyoga.at • tyc.vienna@gmail.com
Tel.: 0660 343 4 355

1150 Wien • TriYogaCenter-Vienna •
Dreihausg. 9/Hof 1 • 0660/343 43 55

1150 Wien • VHS Verband Wiener Volksbildung •
Hollerg. 22 • 01/891 740

1160 Wien • Ramona Ferdig | Shiatsu & Yoga •
Wilhelminenstr. 203/2 • 0650/726 66 29

1160 Wien • Dr. Florian Fladerer BYO/EYU* •
0650/494 94 61

1160 Wien • Mag. Christian Füreder |
Yogamelange • Thaliastr. 2 im Hof, Top 11 •
0664/240 33 63

Yoga+Fasten Hormonyoga
AYURVEDA + WECHSELJAHRE

YOGA-OASE Elisabeth Jungreithmair
06991 777999 3
yoga-oase@gmx.at www.yoga-oase.at
1160 Wien Thaliastraße 14/12

1160 Wien • Elisabeth Jungreithmair | Yoga-
Oase • Thaliastr. 14/12 • 0699/177 799 93

1160 Wien • Mira Lau • Herbststr. 3 •
0699/814 560 11

1160 Wien • Marija Marjanovic-Füreder |
Yogamelange • Thaliastr. 2 im Hof, Top 11 •
0699/171 098 83

1160 Wien • Mudita Yoga | Melanie Müller •
0699/182 339 39

1160 Wien • Hanna Pessl - Littleyogi
Kinderyoga Wien • 0664/461 18 25

1160 Wien • Mag. Sylvia Schlacher •
0660/252 52 13

1160 Wien • VHS Ottakring •
Ludo Hartmann-Platz 7 • 01/492 08 83

1160 Wien • YOGAMELANGE • Thaliastr. 2
im Hof, Top 11 • 0664/240 33 63

- 1170 Wien** - Brahma Kumaris | Institut für Raja Yoga - Helblingg. 9/1 - 01/408 69 41
1170 Wien - Sigrid Czeika BYO/EYU* - 01/485 26 86
1170 Wien - Mag. Uschi Durstmüller - Dornbacher Str. 30 - 0699/816 356 82
1170 Wien - bloom | Mag. Nives GOBO - 0676/454 21 01
1170 Wien - Mag. Eva Karel - Leitemayerg. 13/4 - 0681/104 183 44
1170 Wien - Kletterhalle Marswiese - Neuwaldegger Str. 57A - 01/489 71 72 - 22
1170 Wien - Daniela Trappl - 0699/100 023 08
1170 Wien - VHS Zweigstelle Hernalis - Rötzerlg. 15 - 01/408 81 11

- 1180 Wien** - Ashtangavienna | Rosi Wagner - Herbeckstr. 27 - 0676/471 14 27



Stilübergreifender Yoga – alle Levels!
Kurse, Ausbildung, Raumvermietung
U6 ALSER STRASSE 18., Theresieng. 11
www.athayoga.at

- 1180 Wien** - Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 01/470 93 90
1180 Wien - Christa Bauer | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 0699/127 673 05
1180 Wien - Mag. Romana Bräuer - 0699/191 365 41
1180 Wien - Kirstin Breitenfellner | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 0664/162 52 50
1180 Wien - Mag. Ingo Bujnoch - Herbeckstr. 92 - 0664/834 04 07
1180 Wien - FEM Gesundheitszentrum - Bastieng. 36-38 - 01/476 15 - 5771
1180 Wien - Veronika Freytag | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 01/596 77 38
1180 Wien - Susanne Haider | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 0699/120 517 00
1180 Wien - Walter Huber - Staudg. 8/12 - 0699/123 848 22
1180 Wien - Dipl.Päd. Claudia König-Bujnoch - Sonnenbadweg 23 - 0699/177 720 01



- 1180 Wien** - Iris Koppelent | Studio Lebensart - Gentzg. 6/2/18 - 0676/706 50 63
1180 Wien - Michel Kretzer - Schopenhauerstr. 45/19 - 0676/941 89 49
1180 Wien - Sibylle Langauer | Artmovements - Währinger Str. 134/8 - 0699/100 731 21
1180 Wien - Martina Mückler | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 0676/627 56 69
1180 Wien - Tanja Odehnal | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 0699/119 848 08
1180 Wien - Mag. Anke Pfeiffer | Zentrum Bewusst Bewegt - Kutschergasse 21 - 0699/194 387 51
1180 Wien - Dr. Gabriele Salomonowitz | Rückenschule der Aufrechte Gang - Herbeckstr. 92 - 0699/117 135 89
1180 Wien - Lotos Yoga | Nicola Sautner - Scheibenbergstr. 53 - 0699/197 299 91
1180 Wien - Thomas Sperl | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 0676/430 97 89
1180 Wien - Mag. Karin Streicher-Koffer | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 0676/379 38 88
1180 Wien - Studio 18 - Vinzenzg. 7 - 0650/750 49 48
1180 Wien - Claudia Vadasz | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 0699/110 858 90
1180 Wien - Judith Wadsack | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 0680/210 09 82
1180 Wien - Julia Wagner - 0650/939 33 43
1180 Wien - Roswitha Wagner - 0676/965 90 39 43
1180 Wien - Mag. Isabella Welsch | Atha Yoga-Studio - Theresieng. 11/16 - 01/470 93 90
1180 Wien - YogaInn - Sternwartestr. 17 - 0664/399 51 57
1180 Wien - Yoganetzwerk - Theresieng. 11/15 - 01/470 93 90

- 1190 Wien** - Mag. Monika Fraisl - Goltzg. 5 - 0650/354 84 83
1190 Wien - Manuela Gruber - 0664/174 49 27
1190 Wien - Mag. Philipp Hanak | Nuad - Pokornyg. 23 - 0676/936 62 42
1190 Wien - Ingolf Keilitz - 0676/916 88 77
1190 Wien - Manhattan Nord - Heiligenstädter Lände 17 - 01/368 73 11

yoga atelier

elisabeth marino

www.yoga-atelier.at
 mobil: 0699 / 119 22 4 59
 elisabeth.marino@gmail.com
 chimanistraße 19 top 18, 1190 wien



- 1190 Wien** - Yoga Atelier Wien | Elisabeth Marino - Chimanistr. 19/18 - 0699/119 224 59
1190 Wien - Phoenixlifestyle - Saileräckerg. 47 - 0676/727 26 72

- 1190 Wien** - Bonka Tilev BYO/EYU* - Raimund Zoder-G. 15/5 - 0676/410 43 03

- 1200 Wien** - Emina Damjanovic - Streiffleurg. 14/ 6+7 - 0699/101 088 10
1200 Wien - Holmes Place Health Club Wien - Millennium City - 01/207 50
1200 Wien - Jenny Yoga - 0699/123 458 54
1200 Wien - Michaela Tomaszovits - Kampstr. 12/3/21 - 0660/213 79 10
1200 Wien - VHS Brigittenau - Raffaalg. 11-13 - 01/330 41 95



- 1200 Wien** - yoganotion - Wehlstr. 68 - 0699/173 703 80

ATME DIE BERGE – YOGA IN BAD HOFGASTEIN

AUSZEIT – zur Ruhe kommen, die Aufmerksamkeit nach innen richten, loslassen, wahrnehmen, durchlässig werden, ... die Natur ist uns auf diesem Weg ein guter Lehrmeister. Und wo sonst als im Gasteinertal – mit seiner Jahrtausende alten Gesundheitstradition – ist ein guter Ort sein Yoga neu zu entdecken.

Das **IMPULS HOTEL TIROL** bietet dafür jetzt beste Voraussetzungen. Unsere erfahrene Yogatrainerin Anke Kranabetter ist bekannt für ihren einfühlsamen Zugang zum Thema Yoga. Es ist ihr ein besonderes Anliegen, Yoga für jeden einfach und unmittelbar erlebbar zu machen. Erleben Sie wunderbar entspannte Tage im **** Hotel das keine Wünsche offen lässt. Vom modernen SPA, den Thermalwasser-Schwimmbädern mit riesigem Außenbecken, dem künstlerischen Ambiente, der ungezwungen freundlichen Atmosphäre...

Yoga Wochen im Impuls Hotel

16.–26.05. | 14.–21.06. | 01.–18.10.2014:

- 4 Übernachtungen mit Genuß-Halbpension
- 5 Yogaeinheiten (immer morgens und abends) mit dem hauseigenen Yogalehrer (fallweise an verschiedenen Kraftplätzen), 1 x Yogawalking

ab € 436,- pro Person im DZ



Näheres unter www.hotel-tirol.at
 A-5630 Bad Hofgastein, Grünlandstr. 5
 Tel. +43(0)6432/6394-0
 Fax: +43(0)6432/8601
 E-Mail: info@hotel-tirol.at





- 1210 Wien** - Club Danube Alte Donau - Arbeiterstrandbadstr. 85a - 01/263 21 55
- 1210 Wien** - Energie Tankstelle - Kürschnerg. 1a - 0676/344 57 08
- 1210 Wien** - Mag. Zdzislaw Foremniak - Spundag. 14 RH 26 - 0680/124 04 98
- 1210 Wien** - Irene Kain - Amtsstr. 11/2 - 0699/122 306 48
- 1210 Wien** - Ilse Martini BYO/EYU* - Jedleseer Str. 19 - 01/270 48 16
- 1210 Wien** - Studio AyurYoga | Michaela Menzinger - Am Spitz 16/14 - 0699/121 871 80
- 1210 Wien** - Maria Ninaus | yogaVielfalt - Kammweg 13/6/3 - 0676/430 85 02
- 1210 Wien** - Andrea Amrita Richter - Johann Weber Str. 16 - 0699/109 057 82
- 1210 Wien** - VHS Floridsdorf - Angererstr. 14 - 01/271 32 36
- 1210 Wien** - Dr. med. Mirna Wudernitz BYO/EYU* - 0664/868 73 66
- 1210 Wien** - Yoga im täglichen Leben - O'Brien-G. 52/1 - 01/270 15 69
- 1210 Wien** - Yogaengel Bhagavati - 0676/613 43 55
- 1210 Wien** - Sigrid Neudorfer - 0650/261 03 98
- 1220 Wien** - Anshen Zentrum Alte Donau - Fiebrichg. 2D - 0676/609 67 57
- 1220 Wien** - Brigitte Arndorfer BYO/EYU* - 0676/412 16 61
- 1220 Wien** - Ronald Deutsch - Afritschg. 81 - 0664/737 613 88
- 1220 Wien** - Manuela Drobilich | natural HIGH - Wurmbbrandg. 17 - 0664/858 55 80

- 1220 Wien** - Gerhard Fenz - Am Bahnhof 4/2/7 - 0664/105 74 51
- 1220 Wien** - Mag. Gloria Fleischmann | Nuad & Yoga - 0650/450 54 22
- 1220 Wien** - Gabi Fröschl - 0676/906 00 61
- 1220 Wien** - Denise Herrera - 0650/589 65 89
- 1220 Wien** - Holmes Place - Kaiserwasser - Wagramer Str. 17-19/IZD-Tower - 01/263 89 89
- 1220 Wien** - Nalanda Manjana-lbesich - Erzherzog-Karl-Str. 135 - 0699/122 758 59
- 1220 Wien** - Living Yoga Pilates - Donaufelder Str. 203 - 0676/906 15 04
- 1220 Wien** - natural HIGH | Yoga & Ayurveda Zentrum - Wurmbbrandg. 17 - 0664/858 55 90
- 1220 Wien** - Organisationsverein „mpff„ bewegt Aspern - Wimpffeng. 25/3 - 0699/120 830 74
- 1220 Wien** - Yomara Ortiz | YOGAmarita - Donaufelderstr. 203 - 0681/202 335 73
- 1220 Wien** - VHS Donaustadt - Bernoullistr. 1 - 01/202 82 34
- 1220 Wien** - VHS Zweigstelle Eibengasse - Eibeng. 57 - 01/285 91 91
- 1220 Wien** - Susi Zahnt - Goldlackg. 14 - 01/280 57 55
- 1230 Wien** - Friederike Anders BYO/EYU* - 01/699 64 19
- 1230 Wien** - Bikram Yoga Wien Süd - Breitenfurter Str.372D | Riverside Plaza Liesing - 0660/262 40 90
- 1230 Wien** - Yoga & Shiatsu | Mag. Susanne Boateng - 0676/603 60 13
- 1230 Wien** - Horst Buchebner - 0664/350 40 26
- 1230 Wien** - Karin Cencig BYO/EYU* - Breitenfurter Str. 376/4 - 0699/111 444 37
- 1230 Wien** - Elisabeth Cenek BYO/EYU* - 01/616 38 53
- 1230 Wien** - Club Danube Alt Erlaa - Anton Baumgartner-Str. 40 - 01/662 66 66
- 1230 Wien** - Mag. Ines Faber - 0699/118 174 69
- 1230 Wien** - Gabi Helmreich - 0699/108 746 22
- 1230 Wien** - Ilse Höfler BYO/EYU* - Speisinger Str. 256 - 01/786 52 09
- 1230 Wien** - Ayurveda Yoga Wien | Ayurveda Frauenparadies | Gidam Huda - Jettmarg. 14 - 0699/190 033 14

© Rognar1 dreamstime.com

- 1230 Wien** - Irmgard Käfer | ImEinklang e.U. - Brunner Str. 28/12 - 0680/203 10 28
- 1230 Wien** - Barbara Kallinger | Bewegungsart - Ketzerg. 16/1 - 0660/683 69 44
- 1230 Wien** - Erich Limbeck BYO/EYU* - Hochwasserg. 18/12/6 - 0699/816 069 31
- 1230 Wien** - Elisabeth Neukirchner - 0676/721 74 95
- 1230 Wien** - yogabase | Maria Pernhaupt-Hudej - Breitenfurter Str. 376/10/4 - 0664/917 99 47
- 1230 Wien** - Mag. Angelika Ployer | Yogic Mind - 0660/543 90 02
- 1230 Wien** - Sananda Yoga im Mediationszentrum - Ketzerg. 105 - 0680/125 85 84
- 1230 Wien** - Mag. Roswitha Schneider BYO/EYU* - 01/923 36 31
- 1230 Wien** - Sofie Steixner - Promenadeweg 5 - 0660/633 69 90
- 1230 Wien** - yogabase | Iris Vavrusa - Breitenfurterstr. 376/10/4 - 0699/118 426 46
- 1230 Wien** - VHS Liesing - Liesinger Platz 3 - 01/869 433 00
- 1230 Wien** - VHS Mauer - Speisinger Str. 256 - 01/886 26 31
- 1230 Wien** - Mag. Marina Miglitsch (MA) | Yoga on the rock - Halbritterg. 6 - 0676/911 33 23
- 1230 Wien** - Yogaart - Ketzerg. 16/1 - 0660/683 69 44

NIEDERÖSTERREICH

- 3100 St. Pölten** - Judith & Angus Dickson - Wiener Str. 12 - 0676/722 65 88
- 3100 St. Pölten** - aloeYoga | Andrea Löffler - Fesslerstr. 38 - 0676/605 44 34
- 3100 St. Pölten** - Susanna Mader | Agartha - Mühlweg 16 - 0676/842 273 11
- 3100 St. Pölten** - Kali Elisabeth Malek - Gutledererg. 2/2 - 0676/450 51 51
- 3100 St. Pölten** - Bettina Obermann - 0680/215 78 91
- 3100 St. Pölten** - Markus Krenn - 0660/813 75 79
- 3100 St. Pölten** - Yoga im täglichen Leben - Josefstr. 34a - 0676/342 31 08
- 3100 St. Pölten** - Yoga-Zentrum Agartha - Mühlweg 16 - 0676/440 65 22
- 3422 Altenberg** - Annett Roth - Bergg. 20 - 0660/480 40 47
- 3033 Altlengbach** - Urlaub & Yoga - Großenbergstr. 150/2 - 0650/785 58 61
- 3300 Amstetten** - Injoy Lady - Hauptplatz 6 - 07472/653 33
- 3300 Amstetten** - Michael Kurzbauer - Doislau 40/3 - 0664/402 41 22
- 2870 Aspang** - Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene - Neug. 4 - 03331/311 22
- 2540 Bad Vöslau** - Magda Fellner - Rudolf Schön-G. 15 - 0676/555 14 42
- 2540 Bad Vöslau** - Mag. Walter Hirt BYO/EYU* - Hochstr. 7/5 - 0699/187 904 25
- 2540 Bad Vöslau** - Yvonne Hoyer BYO/EYU* - Florastr. 8/29 - 02252/790 036
- 2540 Bad Vöslau/Gainfarm** - Marietta Rothwangl | Verein „Raum für Entfaltung“ - Breiteg. 12 - 0664/735 159 74
- 2500 Baden** - Cornelia Grenier | Shiatsu & Yoga - Neustiftg. 32 / Haus 1 - 0664/514 15 13
- 2500 Baden** - Ingrid Haidner - 0699/103 633 42
- 2500 Baden** - Mag. Gerti G. Nausch | Praxis Genau - E. Kraft-G. 15 - 0699/127 213 78
- 2102 Bisamberg** - Mag. Claudia Bernhauer BYO/EYU* - 0680/206 19 42
- 2384 Breitenfurt** - Ursula Rothe - Tanneng. 14 - 0680/315 85 96
- 2460 Bruck/Leitha** - Bettina Sarada Schille - 0664/112 12 12
- 2345 Brunn am Gebirge** - Manhattan Süd - Campus 21 - 02236/313 300
- 2345 Brunn am Gebirge** - Serendip - Heinrich Albrecht-G. 31 - 0650/226 11 99

www.mani.at





- 2443 **Deutsch-Brodersdorf** • Monika Graf • Obere Hauptstr. 80 • 02255/6602
 3032 **Eichgraben** • Susanna Mader • 0676/842 273 11
 2401 **Fischamend** • VHS Fischamend • Enzersdorfer Str. 13-15 • 02232/781 10
 3511 **Furth bei Göttweig** • Mag. Isabella Czabaun • 0676/727 28 00
 3003 **Gablitz** • Monika Greitner • Josef Stadlmaier-G. 2/8 • 0664/811 36 07
 2230 **Gänserndorf** • Mandala Zentrum für Körper und Seele • Neug. 10 • 0676/736 57 69
 2230 **Gänserndorf** • Kurszentrum Meandra | Eva Panny BYO/EYU* • Peter Rosegger-G. 4/5 • 0650/254 63 34
 2230 **Gänserndorf** • Stremnitzer Regine • Gärtnerg. 21/2 • 02282/2082
 2372 **Gießhübl** • Christian Hochmeister • Johannesg. 9 | Rosen Villa • 0664/644 73 76
 3482 **Gösing am Wagram** • abhyasaYoga • Birkenweg 7 • 0664/655 52 95
 2041 **Grund** • Ayurveda-Verein Nexenhof • Grund 100 • 02951/2813
 2352 **Gumpoldskirchen** • Yoga Savitri • 0699/194 737 72
 2353 **Guntramsdorf** • Maise Christine Eva Maria • 0699/101 167 76
 3493 **Hadersdorf am Kamp** • Amida & Aktu • Kapellenweg 11 • 0660/559 60 99
 3170 **Hainfeld** • Alexandra Eichenauer-Knoll BYO/EYU* • 0664/102 67 98
 2552 **Hirtenberg** • Birgit Diewald • 0676/546 61 59
 2852 **Hochneukirchen** • Yoganía • Volksschule • 0660/468 00 41

- 2020 **Hollabrunn** • Sigrid Besenbäck | Yoga-Akademie NÖ • Gschmeidlerstr. 78 • 0676/380 15 96
 2860 **Kirchschlag** • Yoganía • im Pfarrheim • 0660/468 00 41
 3400 **Klosterneuburg** • Andrea Holzer | Studio Marianne • Kierlingerstr. 12 • 0681/209 275 00
 3400 **Klosterneuburg** • Denise Kaufmann • Ziegelofeng. 24 • 0699/112 122 91
 3400 **Klosterneuburg** • Roswita Mazurek BYO/EYU* • Rathausplatz | VHS Klosterneuburg • 0676/953 53 15
 3400 **Klosterneuburg** • Nicola Sautner | Lotos Yoga • 0699/197 299 91
 3400 **Klosterneuburg** • Christiane Novak • Gschwendt 13 • 0650/693 60 91
 3400 **Klosterneuburg** • Andrea Stefaniak • Stadtplatz 24/3 • 0664/531 57 96
 2202 **Königsbrunn** • Petra Pils • 0676/936 23 23
 2100 **Korneuburg** • Chillout Yoga | Cordula Hauer • 0676/612 70 99
 2100 **Korneuburg** • Kraftyoga | Erika Krafft • Albrechtsg. 2/20 • 0650/330 96 36
 2100 **Korneuburg** • Yoga im täglichen Leben • Korneuburg • VHS Dr. Karl Liebleitnerring 9/2 • 02262/724 62
 3500 **Krems** • Mayagami Yoga • 0680/238 69 36
 3442 **Langenrohr** • Injoy Spa Wellness & Fitness Club • Schulstr. 7 • 02272/720 72
 2103 **Langenzersdorf** • zeitfueryoga | Edith Wohlfahrt • 0664/121 55 82
 2361 **Laxenburg** • Gabriele Haring • Am Schloßplatz 12 • 0664/230 36 01
 2294 **Marchegg** • Elisabeth Höing • 0676/610 57 87
 2402 **Maria Ellend** • Sonja Kocianova • Getreideg. 5c • 0650/958 88 49
 2130 **Mistelbach** • Injoy Mistelbach • Barnabitenstr. 2 • 02572/200 29
 2130 **Mistelbach und Umgebung** • yoga weinviertel | Claudia Wally • 0664/730 159 48
 2340 **Mödling** • Yogazentrum Mödling • Grenzg. 40 • 0676/709 00 36
 2340 **Mödling** • Fitnesscenter Kraftwerk • Friedrich Schiller-Str. 94 • 0664/161 46 71
 2340 **Mödling** • Nina Müller • Hauptstr. 20 • 0699/181 061 84

© Mag. Eva Heger-Forstnerlechner | www.spraldynamik-yoga.at

- 2340 **Mödling** • Bernhard Reinberger • Parkstr. 4/2 • 0699/105 324 67
 2340 **Mödling** • Shakti Spirits • Neusiedler Str. 52 • 0676/571 13 41
 2340 **Mödling** • Julia Mander • 0699/166 877 18
 2340 **Mödling** • Veronika Schöpf | Shakti Spirits • Neusiedlerstr. 52 • 0650/852 00 89
 2482 **Münchendorf** • Ingrid Redl • Hauptstr. 35 • 0676/413 64 14
 3040 **Neulengbach** • Maria Lackner-Gallee BYO/EYU* • Reuenthalstr. 313 • 0699/195 837 70
 2620 **Neunkirchen** • Yoga Neunkirchen • Fabriksg. 34 • 0676/709 75 30
 2004 **Niederfellabrunn** • Anna Ledermüller-Sommer • Johannes-Nepomuk-Str. 15 • 0664/453 24 57
 3531 **Niedermondorf** • Mirakuli • Nr. 32 • 02826/7014
 2380 **Perchtoldsdorf** • Angelina M. Fleischmann • Felix-Petyrek-G. 12 • 0699/107 206 20
 2380 **Perchtoldsdorf** • Charmaine Wolf • 0676/421 95 98
 3680 **Persenbeug** • Gabriele Olle • Nibelungenstr. 51 • 0650/515 10 12
 3252 **Petzenkirchen** • Monika Sattler • Mühlbachweg 1 • 0650/732 17 10
 2511 **Pfaffstätten** • Shiatsu & Yoga Antje Weigel | Praxis Dakini • Johann Hösl G. 3/4 • 0650/305 32 61
 3140 **Pottenbrunn** • Yogashala Wasserburg • 0664/565 29 07
 2563 **Pottenstein** • Mag. (FH) Doris Presch • Hainfelder Str. 12 • 0650/896 77 77
 3203 **Rabenstein an der Pielach** • Iris Mayer • Bergstr. 10/16 • 0650/601 41 67
 3720 **Ravelsbach** • Mag. Manuela Leeb • 0650/424 74 24
 2070 **Retz** • Michael Kos • 0650/798 95 60
 3924 **Schloss Rosenau** • Mag. Johanna Leon-Schneid • 0681/107 459 91
 2320 **Schwechat** • CLUBA. • Alfred Hornstr. 2 • 0676/887 803 55
 2320 **Schwechat** • VHS Schwechat | Dieter Strehly BYO/EYU* • 0699/113 223 42
 3220 **Schwechat** • Mag. Karin Kriwanek | Seminarraum Felmayergarten • Neukettenhofer Str. 2 • 0650/490 58 10
 2444 **Seibersdorf** • Helmut Löffler • 0664/547 89 21
 2201 **Seyring** • Claudia Bartl • Fuchsg. 16 • 0664/483 88 27
 3423 **St. Andrä-Wördern** • Adelheid Follner • Lehnerg. 17 • 0676/922 20 29
 3161 **St.Veit/Gölsen** • Daniela Schachner | NIA • Gölsentalstr. 149 • 0680/209 20 66
 3161 **St.Veit/Gölsen** • Doris Buder | Kraft-Tier-Yoga® • Gölsentalstr. 149 • 0699/110 606 95
 2000 **Stockerau** • PilatesZeit • Feldg. 10/4/1 • 0650/518 31 40
 2000 **Stockerau** • Stille-Yoga • Bahnhofstr. 4 • 0699/812 023 47
 2000 **Stockerau** • Yoga im täglichen Leben • 0676/424 21 08
 3073 **Stössing** • Sonja Zekert BYO/EYU* • 02744/7449
 2523 **Tattendorf** • Kriya Yoga Centre Vienna • Pottendorfer Str. 69 • 02253/814 91
 2630 **Ternitz** • Alexandra Gigler | im BIZ Ternitz • Franz Dinshobl-Str. 2 • 0664/595 89 97
 2630 **Ternitz** • Yoga auf der Brunnleitn • Ährenweg 43 • 0699/101 098 20
 3160 **Traisen** • Barbara Benedetter • Taurerweg 15 • 0650/260 99 75
 2514 **Traiskirchen** • Tamara Wassermann • 06802474729
 2521 **Trumau** • Yogapoint Trumau | Monika Schlieper • Am Pflanzsteig 3 • 0664/181 11 75

entdecke die
eco-faire kollektion
für männer und frauen:
www.nicetomeet.me.atnice
to meet
meyoga & loungewear
aus österreich

- 3430 Tulln • Daniela Ananda Pfeffer | Ananda Yoga • Hasenstr. 16 • 0664/737 150 16
- 3430 Tulln • VHS Tulln • Hauptplatz 16 • 02272/690-720
- 3830 Waidhofen an der Thaya • Nina Himmelmaier • Pyhra 21 • 0680/406 44 79
- 3830 Waidhofen/Thaya • Heike-Marie Tuider • Albert Reiter Str. 8 • 0680/207 30 30
- 3970 Weitra • Sylvia Ledermüller • 0680/204 29 24
- 2351 Wiener Neudorf • Daniela Kersch • Reisenbauerring 4/3/8 • 0699/180 462 50
- 3150 Wilhelmsburg • Su Sanne Kräftner • 0676/770 79 14
- 2123 Wolfpassing a.d.Hochleithen • Gusti Wittmann BYO/EYU* • Linzbergstr. 1 • 02245/894 135
- 2120 Wolkersdorf • Renate Divoky • Karl Krexner Str. 6 • 0676/782 90 67
- 2120 Wolkersdorf • Injoy Wolkersdorf • Winzerstr. 7 • 02572/200 29 13
- 2700 Wr. Neustadt • Ashram & Yogaschule nach Mahaavatar Babaji • Sonnwendg. 29 • 0699/199 276 02
- 2700 Wr. Neustadt • Manuela Ananda Andersch • Kaiserbrunnng. 33 • 0699/190 926 15
- 2700 Wr. Neustadt • Sabine Gmasz | YOGAatelier • Dietrichg. 8 • 0699/888 108 80
- 2700 Wr. Neustadt • Johanna Wendel | VHS Wr. Neustadt • 0676/538 52 00
- 2700 Wr. Neustadt • OM-Yoga Zentrum • Kaiserbrunnng. 33 • 0676/527 28 52
- 2700 Wr. Neustadt • Klaudia Rosenstein • Arndtg. 15 • 0699/195 912 17
- 3370 Ybbs an der Donau • Dr. Martin J.F. Steiner • Wüsterstr. 3 • 0676/545 89 02
- 3370 Ybbs/Donau • Gisela Angerer • 0664/508 55 94
- 3710 Ziersdorf • Mag. Monika Steiner • Erlenaug. 28 | Rotes Kreuz • 0664/138 07 71
- 2970 Zöbern • Yoga für Fortgeschrittene • Schulstr. 1 • 03331/311 22

OBERÖSTERREICH

- 4020 Linz • Bikram Yoga Linz • Spittelwiese 4 • 0676/466 11 23

Kundalini Yoga Zentrum Linz

Kundalini Yoga ZENTRUM LINZ

KURSE & AUSBILDUNGEN

Robert Glaser
Tel: 0680/31 35 138
kundalini-yoga@gmx.at
www.kundalini-yoga-linz.at

- 4020 Linz • Kundalini Yoga Zentrum Linz | Robert Glaser • Schillerplatz 1 • 0680/313 51 38

Gabriele Honauer
Institut für Hatha Yoga

Methoden: > Hatha-Yoga nach Iyengar
> Luna-Yoga > Hormon-Yoga
Stefan Fechterweg 1, 4020 Linz
Tel 0664/97 52 639 Web www.honauer.at

- 4020 Linz • Gabriele Honauer • Stefan Fechter-Weg 1 • 0664/975 26 39
- 4020 Linz • Mag. Alexandra Brandlmaier | yogAyur • Museumstr. 31a • 0699/176 558 58
- 4020 Linz • Mag. Karin Janecek | Yogainstitut • Karl Wiser-Str. 25 • 0664/267 67 67
- 4020 Linz • John Harris Fitness | Atrium City Center Linz • Mozartstr. 7-11 • 0732/997 003
- 4020 Linz • Institut für Yogatherapie | Mag. Veronika Liegerer BYO/EYU* • Herrenstr. 4 • 0664/925 18 00
- 4020 Linz • Helga Mahrer • Zaubertalstr. 19 • 0650/891 88 55
- 4020 Linz • Yvonne Neunteibl | Kraft-Tier-Yoga® • Dinghoferstr. 36-38 | YogaraumLinz • 0650/536 13 91

Dein Leben braucht dich!

Info-Abend: 11.9.2014

QI GONG
Diplomausbildung

PGA AKADEMIE

PGA – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit | Museumstr. 31a | 4020 Linz
Tel.: (+43) 732 / 78 78 10-10 | E-Mail: akademie@pga.at | Web: www.pga.at

- 4020 Linz • PGA Akademie • Museumstr. 31a • 0732/771 200 - 10
- 4020 Linz • Nityananda Julia Priesner • Dinghoferstr. 38 • 0650/570 60 90

INTERSPORT®

SPORT TO THE PEOPLE



Yoga - das sanfte Training **kräftigt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit.** Regelmäßig lindert es nicht nur Stress, sondern trainiert auch die Koordinationsfähigkeit des Gehirns - eine besonders wertvolle Eigenschaft, die bei den meisten Ausdauer- und Kraftsportarten zu kurz kommt.

Ebenfalls ein Effekt von Yoga: Die **Atemtechnik verbessert sich**, was die **Konzentrationsfähigkeit erhöht.** Mit ein bisschen Übung gelingt dann auch das **Training im eigenen Wohnzimmer** und die **Produkte von INTERSPORT** helfen Ihnen dabei.



Werde Fan von **INTERSPORT Austria.**
www.facebook.com/intersportAT
Klick „gefällt mir“ und sei immer up to date!

COACHING FÄNGT
BEIM ZUHÖREN AN.

INTERSPORT - 250mal in Österreich und online im INTERSPORT e-Shop.

Mehr dazu auf www.intersport.at



- 4020 Linz • Mag. Jasmin Rieberer •
Dinghoferstr. 36-38 • 0650/912 00 52
- 4020 Linz • Isabella Schmidt | Kundalini Yoga
Zentrum Linz • Schillerplatz 1 • 0699/102 831 39
- 4020 Linz • Katharina Wimmer | Yogamädel •
Klammstr. 7 • 0699/161 122 59
- 4020 Linz • Yoga im täglichen Leben •
Waltherstr. 26 • 0732/785 341
- 4020 Linz • Yoga-Institut Linz | Elke Haslinger
BYO/EYU* • Klammstr. 7 • 0676/930 84 20
- 4020 Linz • Yoga-Institut Linz | Georg Böhm
BYO/EYU* • Hauptplatz 23 • 0676/506 45 69
- 4020 Linz • Yogaraumlinz • Dinghoferstr. 36-38 •
0650/536 13 91
- 4040 Linz • Adelaida Atzmueller •
Sparkassenplatz 1 • 0680/401 36 68
- 4040 Linz • Damara Berger | yogazone •
Volkshaus | Ferdinand Markl-Str. •
0699/811 533 95
- 4040 Linz • Kirsten Commenda | inspirio •
Landstr. 15 • 0676/553 00 53
- 4040 Linz • Martha Irndorfer •
Leonfeldner Str. 68a • 0650/534 15 20
- 4040 Linz • Irene Kapl • 0699/188 220 02
- 4040 Linz • Nina Kurzmann • 0676/771 25 93
- 4040 Linz • practiceyoga • Prager Str. 16 •
0676/444 68 60
- 4040 Linz • Birgit Wasmeyer • 0699/114 501 90
- 4040 Linz • Dr. Ursula Wolfsgruber BYO/EYU* •
Holzörtlweg 10 • 0664/829 81 64
- 4040 Linz/Urfahr • Quality YOGA | Kleingruppen
in Linz/Urfahr • Güntherstr. 1 • 0676/445 20 12
- 4072 Alkoven • Michael Obernberger •
0699/145 771 92
- 4813 Altmünster • Yogahaus Traunsee •
Feldstr. 20 • 0650/795 84 16
- 4082 Aschach/Donau • Sigrig Kaltenböck •
0699/126 588 15

- 4481 Asten • Doris Heissl • 0699/119 927 01
- 4481 Asten • VHS Asten • 0699/127 667 02
- 4864 Attersee • Gisela Schmidt Mayer •
Abtsdorf 70 • 0664/321 13 05
- 4800 Attnang-Puchheim • Anna Aignesberger •
Goethestr. 10 • 0699/819 376 51
- 4540 Bad Hall • Mag. Barbara Schagerl-Müllner
BYO/EYU* • Moserstr. 11 • 0676/307 25 10
- 4820 Bad Ischl • Corinna Rettenbacher •
Gartenzinkenweg 4 • 0676/357 31 95
- 4190 Bad Leonfelden • Irene Kapl •
0699/188 220 02
- 4701 Bad Schallerbach • Margit Koudelka •
0664/432 11 39
- 4701 Bad Schallerbach • Yoga Bewegungslounge •
Grieskirchner Str. 7 • 0650/251 39 48
- 5280 Braunau • Injoy Braunau • Erlachweg 3 •
07722/627 50
- 4786 Brunnenthal • Brigitte Matzelsberger •
07712/5207
- 4070 Eferding • Marlen Schinko • 0699/183 039 86
- 4070 Eferding • Mag. Astrid Savita Schmidl •
Gassfeld-Str. 21 • 0650/454 45 42
- 4070 Eferding • VHS Eferding • Unterer Graben 5 •
050/6906 - 4287
- 4101 Feldkirchen • Daniela Gumpenberger •
Platzerweg 10 • 0680/115 29 55
- 4682 Geboltskirchen • Iris Kastner | mYoga •
0650/431 95 53
- 4810 Gmunden • Gabriele Ebner •
0664/738 100 55
- 4810 Gmunden • Erica Jäckel • 07612/700 00
- 4081 Hartkirchen • Fitnesspark Body & Soul •
Karlingerstr. 5 • 0664/514 56 89
- 5311 Innerschwand am Mondsee •
Gabriele I. Haslinger • 0660/314 48 74
- 4560 Kirchdorf • VHS Kirchdorf • 0676/456 08 00
- 4656 Kirchham • Mag. Dr. Irmgard Wintgen-
Samhaber • Wahl 14 • 0699/105 273 65
- 4291 Lasberg • Judith Kirchmayr-Kreczi •
Witzelsberg 11 • 0699/116 999 25
- 4060 Leonding • Mag. Isolde Hofmeister •
Tattenbachstr. 48 • 0676/322 82 98
- 4060 Leonding • Christine Platzer | Yogalöwe •
0699/107 048 94
- 4060 Leonding • Petra Shakti Werskiuk •
0664/504 16 46

© Pixxel | dreamstime.com

- 4252 Liebenau • Rosa Kastner • 07953/8750
- 4614 Marchtrenk • VHS Marchtrenk •
0664/180 37 90
- 4591 Molln • Christiane Laganda BYO/EYU* •
Buseckerstr. 20/15 • 0650/320 61 71
- 5310 Mondsee • ZENtrum Mondsee •
Schlosshof 5 • 0664/307 60 34
- 5310 Mondsee • Steffi Huber | Yoga am See •
0650/591 20 70

YOGA & Meditation
mit Florian Palzinsky
Workshops - Yogaholidays - Retreats
www.simple-wisdom.net

SIMPLE WISDOM

- 5310 Mondsee • Florian Palzinsky •
Schlösslweg 17 • 0699/813 684 54
- 5310 Mondsee • Marion Schiffbänker YAA •
Haidermühle 32 • 0664/750 605 16
- 4491 Niederneukirchen • Margarete Hochradner •
Ipfthal 12 • 0650/700 26 10
- 4722 Peuerbach • YoGong | Elisabeth Schleimer •
Georg von Peuerbach-Str. 8 • 0676/631 83 33
- 4722 Peuerbach • Yogospace • 0699/171 744 32
- 4731 Prambachkirchen • Andrea Groisböck |
Yoga in Dachsberg • 0699/120 441 34
- 4040 Puchenu • Elisabeth Jetschgo-Schwarz •
0664/453 20 57
- 4055 Pucking • Martin Klomser | Sat Rattan
Singh • Pinselweg 3a • 0664/820 93 23
- 4844 Regau • Dr. Adelheid Schrutka •
Betriebsstr. 13 • 0680/200 28 75
- 4844 Regau • Heidemarie Stadlbauer •
Friedensweg 8 • 07672/243 87
- 4910 Ried • Injoy Ried • Hannesgrub Nord 24 •
07752/886 66
- 4351 Saxen • Dr. Manja Ziehe •
Nummer 55 • 0680/332 80 50
- 4780 Schärding • Eva Kubai • 0664/733 197 33
- 4612 Scharten • Kornelia Krennmair •
Roitham 24 • 0699/119 409 68
- 4521 Schiedlberg • Christian Gruber •
Glücksstr. 11 • 0650/922 82 19
- 4690 Schwanenstadt • Mag. Annette Werz |
TriYoga-Center • 0688/861 31 68

- 4863 Seewalchen • Michi's Yoga - Michaela
Olzinger • Hauptstr. 34 • 0676/436 54 18
- 4490 St. Florian • Renate Reichard •
Turnwiesen 4 • 0676/711 55 88
- 4782 St. Florian/Inn • Hildegard Ebeleseder •
07719/7516
- 4400 Steyr • Injoy Steyr • Schönauerstr. 7 •
07252/453 11
- 4400 Steyr • John Harris Fitness | Steyr •
Leopold Werndl-Str. 2 • 07252/213 12
- 4400 Steyr • Sindy Matzenberger | inn-bewegung •
Ing. Kaplan-G. 1 • 0660/760 23 79
- 4400 Steyr • Helga Peyer • 0664/454 19 01
- 4400 Steyr und Garsten • Mag. Dietlinde
Maiwöger • Kreuzleitenstr. 3 • 07252/431 45
- 4866 Unterach am Attersee • Maria Elisabeth
Graf • Ort am Mondsee 34 • 0664/737 942 63
- 4840 Vöcklabruck • Romana Steinhuber •
Dr. Anton Scherer-Str. 1A • 0676/726 67 81
- 4111 Walding • Maxfitness • Sportpark 1 •
07234/856 00
- 4924 Waldzell • Manuela Schrattecker •
0699/110 582 13
- 4210 Wartberg ob der Aist • Bianca Mayer •
Untervisnitz 7 • 0650/220 67 82
- 4600 Wels • Arena fit & fun • Pollheimerstr. 7/3.
Stock • 07242/681 280
- 4600 Wels • Austroveda | Shen_Vidja Zentrum •
Freiung 14 • 0664/896 69 39
- 4600 Wels • Martina Bosch • Laahener Str. 78 •
0664/410 76 56
- 4600 Wels • Mag. Alexandra Brandlmaier •
0699/176 558 58

fokus leben
Zentrum für Bewusstseins-Change-Bewegung

Aus- und Weiterbildungen: Inside-Yoga,
Therapeutisches Yoga, Dynamic QiGong,
NUAD Thai-Yoga Körperarbeit

Yoga-Workshops mit int. Lehrern
Yoga Conference Austria in Wels

office@fokusleben.at www.fokusleben.at

- 4600 Wels • fokusleben • Kaiser-Josef-Platz 19 •
0664/395 59 09
- 4600 Wels • Energie-in-Bewegung | Doris
Speigner • Volksgartenstr. 4 • 0650/580 10 60
- 4600 Wels • Walter MARTIN • Mozartstr. 17 •
0664/180 37 90

- 4600 Wels-Schleißheim - Helga Manesha Stadler - Dorfstr. 14 - 0699/104 115 31
 4600 Wels/Thalheim - SilentYOGA | Petra Stadlmayr BYO/EYU* - 0650/926 75 80
 4852 Weyregg - Jürgen Fuchs | Yoga & Shiatsu - Wachtbergstr. 33 - 0660/214 32 99



- 4893 Zell am Moos - Monika Struber BYO/EYU* - sunspirit.yogaschule.salzkammergut - Kirchenplatz 1 - 0664/372 25 55
 4893 Zell am Moos - Andrea Bäßler BYV - sunspirit.yogaschule.salzkammergut - Kirchenplatz 1 - 0664/401 16 66

SALZBURG

- 5020 Salzburg - Karin Alber - 0664/464 25 64
 5020 Salzburg - Sandra Alessio Sied - 0680/121 63 43

JANAKI HEIDI ARNET
 45 Jahre int. Yoga-Lehrerin, seit '96 auch in Salzburg

Yoga-Academy Salzburg
 Yoga-Lehrer/Innen Ausbildung in Koop. mit Yoga Alliance of America
 Yoga-Reise nach Innen
 Türkei - Sommer 2014
 Yoga-Kurse für 8 - 80-Jährige
 Anfänger/Innen, Fortgeschrittene
 Schwangere, besondere Bedürfnisse

www.yoga-academy.at
 0662 / 62 32 10
 janaki.arnet@utanet.at

- 5020 Salzburg - Yoga Academy Salzburg | Janaki Heidi Arnet - Brunnhausg. 22 - 0662/623 210
 5020 Salzburg - arte vida - 0681/102 127 29
 5020 Salzburg - Ariadna Castorena - Ignaz Rieder-Kai 21/15 - 0681/102 127 29
 5020 Salzburg - Das YogaHaus - Zillnerstr. 10 - 0662/842 626
 5020 Salzburg - Elisabeth Dürl BYO/EYU* - General-Keyes-Str. 6 - 0664/394 55 34
 5020 Salzburg - Kundalini Yoga Salzburg | Robert Glaser - 0680/313 51 38

- 5020 Salzburg - Mag. Monika Gruber - 0664/141 81 47
 5020 Salzburg - Johanna Gschaider - Röcklbrunnstr. 8 - 0650/515 70 07

Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind

YLA 200+ mit integriertem Spiraldynamik® Basic Zertifikat ab 2015: Medical Yoga Ausbildung (300+)

Aus- und Fortbildungen Spiraldynamik®
 Laufende Yogakurse nach Spiraldynamik®

Mag. Eva Hager-Forstenlechner/Mag. Ekkehard Hager
 Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg
 www.spiraldynamik-yoga.at · T: 0699-10 20 34 33

- 5020 Salzburg - Mag. Ekkehard Hager | Spiraldynamikzentrum für Yoga & Bodymind - Wasserfeldstr. 17 - 0699/120 492 25
 5020 Salzburg - Mag. Eva Hager-Forstenlechner | Spiraldynamikzentrum für Yoga & Bodymind - Wasserfeldstr. 17 - 0699/102 034 33
 5020 Salzburg - Mag. Andrea Hillebrand - Staubingerstr. 15 - 0650/262 93 26
 5020 Salzburg - Holmes Place Health Club - Innsbrucker Bundesstr. 35 - 0662/424 990 90
 5020 Salzburg - Mag. Gudrun Inreiter - Zillnerstr. 10 | Yogahaus - 0699/818 258 53
 5020 Salzburg - Brigitte Kneissl - Dreifaltigkeitstg. 3 - 0664/422 89 15
 5020 Salzburg - Mag. Kathrin Kranawitter - 0650/793 87 67
 5020 Salzburg - Martina Demmelmair - 0680/330 22 34
 5020 Salzburg - Harald und Monika Münch - Schranng. 2/1/5 - 0662/878 710
 5020 Salzburg - Mag. Hilde Peer - Judeng. 13 | Studio 13 - 0664/974 81 03
 5020 Salzburg - Mag. Renate Rinke - Griesg. 15 - 0662/622 652
 5020 Salzburg - Bettina Salomon Yoga - 0699/141 114 44
 5020 Salzburg - Christine Schönherr BYO/EYU* - 06245/832 04
 5020 Salzburg - Mag. Walpurgis Schwarzmüller - 0680/219 99 55
 5020 Salzburg - Marie-Luise Seisenbacher - 0664/106 88 99
 5020 Salzburg - Sing'in Movement | Studio für Yoga, Gesang & Klavier - Bayerhamerstr. 12b - 0650/451 37 67

- 5020 Salzburg - Spiraldynamikzentrum für Yoga & Bodymind - Wasserfeldstr. 17 - 0699/102 034 33
 5020 Salzburg - GO YOGA | Mag. Uma Sundari & Mag. Sabine Steingruber Sundari - Rainbergstr. 3a - 0650/220 17 71
 5020 Salzburg - Mag. Andrea Tischendorf - 0664/736 122 19
 5020 Salzburg - Ursula Fercher - 0664/794 81 22
 5020 Salzburg - VHS Salzburg - Faberstr. 16 - 0662/876 15 10
 5020 Salzburg - Vita Club Nord - Itzlinger Hauptstr. 93a - 05/0609
 5020 Salzburg - Vita Club Süd - Alpenstr. 95-97 - 05/0609
 5020 Salzburg - Dr. Jutta Wagner BYO/EYU* - 0699/107 771 74
 5020 Salzburg - Yoga im täglichen Leben - Stauffenstr. 17 - 0662/879 393



- 5020 Salzburg - Yoga Place Salzburg - Franz-Josef-Str. 4 - 0664/502 48 67
 5020 Salzburg - Yogabene e.U. - Schloßstr. 13 - 0662/236 121
 5020 Salzburg - Yogazentrum Salzburg - Bergstr. 22 - 0662/881 932
 5020 Salzburg - Karin Zeiner-Salzmann - Franz-Josef-Str. 20 - 0676/720 59 22
 5020 Salzburg - Yoga Bettina Zenz BYO/EYU* - Rudolf Biebl Str. 42 - 0650/850 63 95
 5023 Salzburg - Sonja Dienstl - 0662/660 801
 5023 Salzburg - Yoga-Studio Salzburg | Dipl.-Psychologin Christina Frebel BYO/EYU* - Kramlehenweg 7 - 0662/640 314
 5026 Salzburg - Yogastudio Branner | Marika Branner BYO/EYU* - Josef Thorak-Str. 23 - 0662/629 608
 5023 Salzburg-Sam - Mag. Ursula Thalhammer - Hannakstr. 1 - 0664/422 15 08

- 5351 Aigen-Vogelhub - Anita Gaisberger | Flow-Yogastudio - Ramsau 72 - 0650/590 54 54
 5081 Anif - Conny Lechner | Yoga Coach - Salzachtal Bundesstr. 09 - 0699/111 116 34
 5081 Anif - Werner Purkhart | Ashtanga Yoga Salzburg - 0676/355 75 91
 5640 Bad Gastein - Bernard Nicholas - 0650/968 69 21
 5101 Bergheim - Yogamantra | Claudia Brandstötter - Rechtes Salzachufer 42 - 0660/596 90 02
 5101 Bergheim - Sascha Jurak | Nuad Thai Yoga Salzburg - Fischachstr. 33a - 0660/655 88 55
 5632 Dorfgastein - Anke Kranabetter - Mühlbachstr. 35 - 06433/7319
 5084 Großgmain - Yogazentrum Alpen | Claudia Abel-Lang BYO/EYU* - Hochburger Höh 387 - 06247/8264
 5400 Hallein - Ingeborg Illmer - Riedlweg 7 - 0664/566 25 05
 5400 Hallein - Elisabeth Linhuber - 0650/516 01 55
 5400 Hallein - yogitti - Ringweg 23c - 0664/251 08 11

Zentrum für Kreative Intelligenz
 E Yoga ° Meditation
 K Ayurveda ° Kunst
 I SpiriMusik ° Tanz
 Salzburg/Hallein: +43 6802199955
 www.walpurgisartundweise.com

- 5400 Hallein-Rif - Mag. Walpurgis Schwarzmüller - Ringweg 20 a - 0680/219 99 55
 5322 Hof bei Salzburg - Mag. Andrea Rainer - Wolfgangseest. 156 - 0680/238 76 28
 5710 Kaprun - Injoy Kaprun - Parkstr. 700 - 06547/8778

WOMAN'S CONGRESS GRAZ
 19.-21. MÄRZ 2015

WWW.WOMAN-CONGRESS.AT

- 5431 Kuchl • Tinsobin Gertraud • 0650/500 55 65
 5101 Lengfelden • Axl Dietz • 0699/108 898 81
 5751 Maishofen • Manon Toonk •
 0660/349 20 08
 5110 Oberndorf bei Salzburg • Krishans Yoga-
 Studio • Schöffleutg. 24/1 • 0664/274 92 14
 5721 Piesendorf • Friederike Sugimoto BYO/EYU* •
 Tauernresort Notburgahof • 06549/7918
 5412 Puch • Sara Schnell | Physiopraxis-Puch •
 Schulstr. 278 • 0664/402 62 64
 5760 Saalfelden • Maria Eder BYO/EYU* •
 0650/861 72 37
 5760 Saalfelden • Injoy Saalfelden •
 Ritzenseestr. 37 • 06582/703 58
 5201 Seekirchen • Mag. Ursula Sützl-Winkler •
 0699/123 984 59
 5201 Seekirchen am Wallersee • Martina
 Gollackner • 0664/140 35 90
 5201 Seekirchen am Wallersee • Daniela Krieg •
 0699/107 084 54
 5340 St. Gilgen • Yogainstitut St. Gilgen •
 Luegerstr. 16 • 0676/930 84 20
 5600 St. Johann im Pongau • Bodyland Sport &
 Wellness • Industriestr. 44 • 06412/419 40
 5360 St. Wolfgang • Annapurna's Yoga am See •
 Ried 150 • 0664/583 13 32
 5073 Wals • Vita Club West •
 Franz-Brötzner-Str. 9 • 05/0609
 5700 Zell am See/Bruckberg • Erica Zehentner •
 Zellermoosstr. 56 • 06542/537 94

TIROL

- 6020 Innsbruck • Antaratma Yoga Shala
 Innsbruck • Andreas Hofer-Str. 13 •
 0650/842 62 48
 6020 Innsbruck • Kathrin Bielowski |
 Ayurveda Yoga Innsbruck • Pradlerstr. 30 •
 0699/190 169 08
 6020 Innsbruck • Sabine Hofer BYO/EYU* •
 General-Feurstein-Str. 23b • 0676/559 88 51
 6020 Innsbruck • Nadia Hofer BYO/EYU* •
 0512/285 638
 6020 Innsbruck • Nathalie Hosp | Pranayoga •
 Sebastian-Kneipp-Weg 17 • 0660/480 39 61
 6020 Innsbruck • Mag. Maria Huter BYO/EYU* •
 0664/618 14 01
 6020 Innsbruck • JaYOGA | Raum für Yoga &
 Bewegung • Andechsstr. 48 / I •
 0650/250 01 89
 6020 Innsbruck • Simone Jörg | SOHO 2.0 •
 Grabenweg 68 | Gemeinschaftspraxis 2. Stock •
 0699/129 241 07
 6020 Innsbruck • Anita Kühr • 0650/289 60 34
 6020 Innsbruck • Johannes Mikenda • Innrain 93 •
 0680/144 05 40
 6020 Innsbruck • Yoga-Zentrum Innsbruck |
 Andrea Pfurtscheller BYO/EYU* •
 Resselstr. 18/1 • 0699/105 659 46
 6020 Innsbruck • Yoga-Zentrum Innsbruck |
 Shakti Siedler BYO/EYU* • Resselstr. 18/1 •
 0512/562 314
 6020 Innsbruck • Navina Marisa Siedler •
 Pradler Str. 30 • 0676/905 50 59
 6020 Innsbruck • Vanessa Sonnewend •
 Anton-Rauch-Str. 5 • 0699/109 936 78
 6020 Innsbruck • VHS Innsbruck •
 Marktgraben 10 • 0512/588 88 20
 6020 Innsbruck • Vishnus Garden • Sebastian-
 Kneipp-Weg 17 • 0699/171 682 13
 6020 Innsbruck • Rosmarie Wartusch BYO/EYU* •
 0512/273 973
 6020 Innsbruck • Yoga-Zentrum Innsbruck BYO/
 EYU* • Resselstr. 18/1 • 0664/324 20 40
 6020 Innsbruck • yogamood • Sillg. 12 •
 0676/393 91 08
 6020 Innsbruck • yogamood academy • Sillg. 12 •
 0676/393 91 08
 6063 Innsbruck • Helene Krainer •
 0676/429 11 31
 6094 Axams • Iris Schaffenrath BYO/EYU* •
 0699/101 269 71
 6364 Brixen im Thale • Erika Stöckl • 05334/8904
 6200 Buch bei Jenbach • Yogastudio Marianne
 Schoen • Nr. 154e • 0650/760 41 23
 6352 Ellmau • Ursula Musshauer •
 Föhrenwald 33/7 • 0676/784 47 55
 6060 Hall in Tirol • Danja Lutz • Unterer
 Stadtplatz 10 • 0650/952 87 10
 6060 Hall in Tirol • VHS Hall in Tirol • Schulg. 6 •
 05223/458 88
 6654 Holzgau • Nina Dengel • 0676/531 88 20
 6361 Hopfgarten • Anton Misslinger •
 Elsbethen 87 • 0650/510 67 41

- 6460 Imst • Mag. Katharina Fink-Weyrer BYO/
 EYU* • Beinlandweg 16a • 0664/533 83 27
 6370 Kitzbühel • Kristina Kofler • 0650/484 27 72
 6370 Kitzbühel • Yogakitz • 0664/532 86 91
 6233 Kramsach • Rolf Wernisch • 0699/131 312 11
 6330 Kufstein • Sylvia Paulsen •
 Oskar-Pirlo-Str. 19a • 0664/165 17 29
 9900 Lienz • Jürgen Bauer • 0664/769 09 98
 9900 Lienz • Birgit Pedevilla • Tiroler Str. 23 •
 0680/111 55 10
 9900 Lienz • VHS Lienz •
 P. Reichenberger-Str. 11 • 0650/935 82 97
 6142 Mieders im Stubaital •
 Gotthard Obholzer • 05226/3196
 6167 Neustift im Stubaital • Stubai Yoga Studio |
 Sherry Kranabitter • 0699/105 877 03
 6430 Ötztal/Bahnhof • Laura Petrucco
 BYO/EYU* • 05266/872 24
 6600 Pflach • Dr. phil. Astrid Kröll •
 Gehrenweg 38 • 05672/710 90
 6370 Reith bei Kitzbühel • Sivananda Yoga
 Seminarhaus • Bichlach 40 • 05356/674 04

- 6600 Reutte • VHS Reutte •
 Alpenbadstr. 22a/1 •
 0660/552 21 84
 6426 Roppen • Deisenberger Helga •
 0650/428 06 66
 6130 Schwaz • Pure Energy Zentrum •
 Innsbrucker Str. 21 • 0699/197 765 81
 9920 Sillian • Alois Moosmann |
 Ashtanga Osttirol • 0699/149 456 64
 6580 St. Anton am Arlberg •
 Alexandra Duncan • 0664/222 85 89
 6380 St. Johann/Tirol • Margit Trebuch •
 0680/208 07 67
 6410 Telfs • Karin Kieselbach BYO/EYU* •
 Obermarkt 2 • 0664/395 57 57
 6410 Telfs • Tomy Mullur BYO/EYU* •
 Felix Mitterer-Weg 6 •
 0650/383 18 80
 6300 Wörgl • Peter Thomaset BYO/EYU* •
 Bahnhofstr. 54 • 0676/602 68 67
 6170 Zirl • Johann Daucher BYO/EYU* •
 Am Wackerrain 9 • 0650/454 83 00

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

ENERGETICS



Yoga Set

Bestehend aus Block,
 Gurt, Matte und Tasche.
 Gr. 172 x 60 x 0,4 cm
 [1267020]

statt 39,99*
 24,99



online

Damen-Tank-Top „Move“

Innerbra, Polyester/Elasthan.
 Gr. 34-46 [4091071]

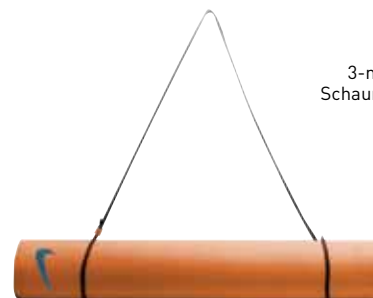
19,99



Yoga Matte

Bestehend aus
 3-mm-geschlossenzelligem
 Schaumstoff, inkl. Trageriemern
 für einfachen Transport,
 waschbar, ohne PVC
 oder Latex,
 Gr. 61 x 68 x 0,3 cm.
 [1267127]

34,99





VORARLBERG

- 6900 Bregenz** - Injoy Bregenz - Mariahilfstr. 29 - 05574/473 94
- 6900 Bregenz** - VHS Bregenz - Römerstr. 9 - 05574/525 240
- 6781 Bartholomäberg** - Anja Mangeng BYO/EYU* - Tröllerweg 16 - 0664/505 56 15
- 6700 Bludenz** - Irmgard Neyer - Obdorfweg 26 - 05552/665 68
- 6850 Dornbirn** - Yogaschule Bohle - Nibelungenstr. 8 - 0699/103 225 33
- 6850 Dornbirn** - Heike Dünser - 0650/441 56 04
- 6850 Dornbirn** - Home of Balance - Messestr. 1 | Panoramahaus - 05572/394 050 60
- 6850 Dornbirn** - Helga Klammer - Sandg. 44 - 0650/223 07 74
- 6850 Dornbirn** - Christine Klammer - Schauner 6 - 0664/425 51 31
- 6850 Dornbirn** - Irene Prantl - Härte 2b - 0699/110 940 94
- 6850 Dornbirn** - Mokshadevi Yoga | Verena Maria Rottmar - 0699/120 205 18
- 6850 Dornbirn** - Sigrun Sonnweber - S. Fußenegger-Str. 93 - 0699/119 472 48
- 6800 Feldkirch** - Christine Fliri BYO/EYU* - Gallmiststr. 5 - 05522/724 89
- 6800 Feldkirch** - Yoga Feldkirch - 0650/961 21 13
- 6820 Frastanz** - Yogahaus BYO/EYU* - Herrenweg 4 - 0664/220 35 16
- 6820 Frastanz-Fellengatter** - Claudia Obmann BYO/EYU* - Parmuntweg 12 - 0664/153 43 97
- 6952 Hittisau | Bregenzerwald** - Doris Felder - 0660/460 98 54
- 6845 Hohenems** - Kopfstand Yoga | Stefanie Kopf - Graf-Maximilian-Str. 18 - 0664/512 96 44
- 6845 Hohenems** - Yoga4all - Bergstr. 3a - 0650/205 20 00
- 6912 Hörbranz** - Karin Florian - Im Ried 3 - 05573/822 09
- 6912 Hörbranz** - Silvio Perpmer - Lochauer Str. 2 | Eco Park - 0664/207 01 00
- 6751 Innerbranz** - Brigitte Huber BYO/EYU* - Gavril 2 - 05552/289 34
- 6923 Lauterach** - Yogastüble | Dr. Ludwig Reiner - Antoniusstr. 22 - 0676/730 60 76
- 6911 Lochau** - DI Petra Haag - Seewiesen 1 - 0664/527 87 19
- 6713 Ludesch** - Claudio Schmolzmüller BYO/EYU* | Yoga im Leben - Eichenweg 27 - 0699/148 649 81
- 6890 Lustenau** - Dipl.Päd.Ing. Guntram Ferstl - Am Böhler 23 - 0650/408 03 00
- 6890 Lustenau** - Harald Tomio - Mähdle 10b - 0664/526 23 52
- 6890 Lustenau** - Hannelore Witzemann BYO/EYU* - 0676/538 56 25
- 6890 Lustenau** - Mag. Roland Witzemann BYO/EYU* - 0676/417 36 34
- 6710 Nenzing** - Brigitte Gams BYO/EYU* - Ramschwagstr. 20 - 0664/512 79 92
- 6714 Nüziders** - Mag. Eva Rosino-Dür - Elserweg 16 - 0699/887 951 50
- 6714 Nüziders** - Karin Rettenmoser BYO/EYU* - Weierweg 12 - 0664/105 76 77
- 6714 Nüziders** - Irmgard Taudes BYO/EYU* - Lindenweg 30 - 05552/322 27
- 6830 Rankweil** - Lilalaune | Elisabeth Hartl - 0650/236 59 90
- 6830 Rankweil** - Ulli Waldbach | Vimukti - Alemannenstr. 48 - 0650/240 00 10
- 6830 Rankweil-Brederis** - Silke Bechter - Holderweg 7a - 0664/231 83 80
- 6888 Schröcken** - Alice Schwarzmann BYO/EYU* - 0664/184 17 63

© Jason Sirt | Dreamstime.com

- 6771 St. Anton im Montafon** - Gabriele Flatz BYO/EYU* - Hauptstr. 161 - 0664/166 91 79
- 6773 Vandans** - Yogazentrum Alpen | Angela Burtscher BYO/EYU* - Innerbachstr. 7 - 0664/578 40 77

BURGENLAND

- 7000 Eisenstadt** - Ildikó-Melinda Ciorba - Robert Graf-Platz 2/5 | Gesundheitszentrum - 0676/757 07 17
- 7000 Eisenstadt** - VHS Eisenstadt - Pfarrg. 10 - 02682/613 63
- 7000 Eisenstadt** - Yoga im täglichen Leben - Robert Graf-Platz 2/15 - 0676/424 21 08
- 7163 Andau** - Oliver Göschl - Langeg. 19 - 0680/143 11 80
- 7202 Bad Sauerbrunn** - Nina Rebekka Zachs | SonnenNest - Zehentstr. 23 - 0699/186 009 07
- 7431 Bad Tatzmannsdorf** - Andrea Riser - Sulzriegel 31 - 0664/494 57 24
- 7431 Bad Tatzmannsdorf** - Jutta Spitzmüller - Jormannsdorf 47 | Sternvilla - 0680/217 39 40
- 7431 Bad Tatzmannsdorf** - Yoganía - Jormannsdorf 47 | Sternvilla - 0660/468 00 41
- 7301 Deutschkreutz** - Carmen Csecsele - P.G. Leserg. 12 - 0680/333 58 02
- 7301 Deutschkreutz** - Ulrike Manhart - Tempelg. 4 - 0650/850 09 36
- 7082 Donnerskirchen** - Angelika Wurth-Leeb BYO/EYU* - 02683/8580
- 7053 Hornstein** - P. Senthilkumar - Siget 59 - 0650/620 94 10
- 8380 Jennersdorf** - Michael Primes - Hohenbrugger Str. 14 - 0664/995 05 39
- 7532 Litzelsdorf** - Ellen Holzschuster | Der Yogahof - Obere Bergen 259 - 0664/952 41 89
- 7361 Lutzmannsburg** - Cristina Caba - 0664/733 057 72
- 7411 Markt Allhau** - Yoganía - Kindergarten - 0660/468 00 41
- 8380 Neumarkt an der Raab** - Sabine Rueland | Yogastadt | ENERGIEpunkte - Hauptstr. 9 - 0664/380 24 10
- 7100 Neusiedl am See** - das yogastudio - Hauptplatz 29 - 0699/108 108 71

- 7100 Neusiedl am See** - Gisela Hermann - Friedhofg. 1 - 0699/100 652 10
- 7100 Neusiedl am See** - Eva Moser BYO/EYU* - 0664/787 91 96
- 7100 Neusiedl am See** - Angelika Wukovits | Institut Zweiklang - Wiener Str. 62 - 0664/855 83 43
- 2425 Nickelsdorf** - Edith Rozinski BYO/EYU* - 0699/118 128 20
- 7400 Oberwart** - Sylvia Augustin - Rechte Bachg. 41 - 0664/523 35 74
- 7373 Piringsdorf** - Regina Schnabl - Siedlung 3 - 0650/316 19 79
- 7023 Pöttelsdorf/Mattersburg** - Karl-Heinz Steyer - 0699/104 099 79
- 7011 Siegendorf** - Ingeborg Babonich BYO/EYU* - 0650/700 80 80
- 7551 Stegersbach** - Balance Resort Stegersbach - Panoramaweg 1 - 03326/551 55
- 7061 Trausdorf an der Wulka** - Mag. Nina Holler | Yoga Tripura Sundari - 0676/601 93 30
- 7023 Zemendorf** - Karl-Heinz Steyer - 0699/104 099 79

STEIERMARK



- 8010 Graz** - Mag. Andrea Udesha Kubesch | Spirit of Yoga - Grillparzerstr. 26/1 | Alchemilla - 0664/974 36 16
- 8010 Graz** - Susanna Ahvonen | YoDa - Haydng. 10 - 0664/340 97 51
- 8010 Graz** - AntiGravity® Yoga Graz - Rechbauerstr. 3 - 0676/504 39 52
- 8010 Graz** - Irmgard Baumgartner - 0680/201 95 79
- 8010 Graz** - Herta Brandl - Leonhardstr. 39 - 0664/200 22 80
- 8010 Graz** - caldera - Moserhofg. 37 - 0664/405 78 27

- 8010 Graz - City Yoga - Am Eisernen Tor 3 - 0316/813 283
- 8010 Graz - ENJOYOGA - Plüddemanng. 27 - 0699/110 815 50
- 8010 Graz - Mag. Ines Glinig - Grillparzerstr.26 | Alchemilla - 0699/117 259 16
- 8010 Graz - Renate Hauptmann - 0664/273 45 91
- 8010 Graz - Yoga Blossoms | Mag. Margret Hausegger & Mag. Alexandra Neubauer - 0680/334 37 91
- 8010 Graz - Tea Lindes | City Yoga Graz - Am Eisernen Tor 3 - 0664/525 31 10
- 8010 Graz - Anita Vibana Maikisch | YogaHerzRaum - Plüddemanng. 27 - 0660/767 99 42
- 8010 Graz - Regina Matsch | Nia - 0650/307 79 88
- 8010 Graz - Santhosa | Sandra Moser - 0664/412 31 04



- 8010 Graz - Yoga für Dich | Karin Neumeyer - Haydng. 10 - 0664/149 35 33
- 8010 Graz - Beyond | Ayurveda, Yoga & Meditation | Dr. Ulrike Ofner - Schörgelg. 67 - 0664/738 865 88
- 8010 Graz - TriYoga® Flows | Dr. med Elke Osbitsch - Schillerstr. 29 - 0664/105 91 48
- 8010 Graz - Stephanie Pinteritsch - 0650/503 20 66
- 8010 Graz - Mag. Margit Rausch | Akasha Kaur - 0676/513 44 77
- 8010 Graz - Barbara Reinisch | City Yoga Graz - Am Eisernen Tor 3 - 0664/522 37 37
- 8010 Graz - Bikram Hot Yoga Graz | Ulf Reinitzer - Herreng. 8 - 0699/111 416 08
- 8010 Graz - Sahaj Marg - Glacisstr. 35 - 0664/238 81 48
- 8010 Graz - Claudia Salgado-Miguel BYO/EYU* - 0664/574 56 50

- 8010 Graz - Mag. Helga Sammer - Krenng. 17 - 0676/956 40 27
- 8010 Graz - Sanatorium St. Leonhard - Schanzelg. 42 - 0316/360 74 15
- 8010 Graz - Sibylle Schöppel - Sackstr. 12 - 0664/928 75 32
- 8010 Graz - SeelenZeit - Das Yogastudio in Graz - Sonnenstr. 8 - 0664/240 51 57
- 8010 Graz - Christine Swoboda | feelfreeyoga - Albrechtg. 9 - 0664/532 19 73
- 8010 Graz - Mag. Karin Taschek - Josef Gauby-Weg 8 - 0676/373 10 71
- 8010 Graz - Dr. med. Gernot Träger | City Yoga - Am Eisernen Tor 3 - 0699/114 568 70
- 8010 Graz - yokate | Elke Unger - Grillparzerstr. 26 | Alchemilla - 0699/109 625 70
- 8010 Graz - Yogalife | Mag. Stefanie-Nicole Vellik - Jakoministr. 15 - 0680/321 49 14
- 8010 Graz - Barbara Vogelauer | Anjali-Yoga - Hilmg. 12 - 0664/528 09 51
- 8010 Graz - Tavayoga | Simone Windisch - Kreuzg. 30 - 0699/109 883 84
- 8010 Graz - Yoga & Mehr - Radetzkystr. 5/I - 0676/956 40 27
- 8010 Graz - yuna yoga - Körösisstr. 9 - 0316/890 855
- 8020 Graz - Silvia Bergmann - Annenstr. 31 - 0664/505 08 27
- 8020 Graz - Body & Soul fitness4life - Eggenberggürtel 9 - 0316/232 01 10
- 8020 Graz - Astrid Anandita Büer - 0676/971 05 68
- 8020 Graz - Philipp Kienzler - Darmstadtg. 7 - 0680/403 94 42
- 8020 Graz - Silvia Metawea | Asthangayoga Graz - Griesg. 4 | Fachinstitut Ashtangayoga - 0650/582 10 55
- 8020 Graz - Barbara Pirrer - Grieskai 44 - 0664/281 85 61
- 8020 Graz - Bewegungsatelier Manuela Rojko Schranz - Griesg. 11/3 - 0699/126 001 12
- 8020 Graz - August Trummer BYO/EYU* - 0650/523 86 57
- 8020 Graz - Zentrum für Bildungsgesundheit - Grieskai 54 - 0664/383 28 97

GEWINNSPIEL

DIE BESTEN YOGAMATTEN DER NATUR ZU GEWINNEN

- Umweltfreundlich
- Komfortabel
- Rutschfest
- Optimale Dämpfung



Mitmachen & Gewinnen
5 „Nature's best“
Yogamatten
von Jade Yoga

SO EINFACH KÖNNEN SIE MITMACHEN

- Per e-Mail
- oder
- MIT GEWINNKUPON

E-Mail an gewinnspiel@yogaguide.at
Kennwort: **jadeyoga**

Kupon ausfüllen, ausschneiden oder scannen und einschicken an: **YOGA GUIDE, Töpfelgasse 8, 1140 Wien**

Einsendeschluss 31.3.2015
Mehrfachsendungen nehmen nur einmal am Gewinnspiel teil.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinnerinnen oder Gewinner werden via mail verständigt.



Ja, ich möchte kostenfrei die neuesten Nachrichten aus der Yogawelt per E-Mail!

E-Mail: _____

Name: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____ Telefon: _____



- 8020 Graz • Monika Zöhrer • 0699/111 104 43
 8042 Graz • Hildegard Divjak • 0664/231 99 10
 8043 Graz • Eva Maria Fricke •
 Am Föhregrund 16 • 0699/117 898 94
 8044 Graz • InjoyMed Graz Ost •
 Rettenbacherstr. 4b • 0316/391 836
 8045 Graz • Annette Rudolph • Weinzöttlstr. 6 •
 0664/841 83 89
 8052 Graz • Yogaschule Graz | Johanna Bosch
 BYO/EYU* • Josef-Poestion-Str. 13 •
 0664/132 68 50
 8055 Graz • InjoyMed Graz Süd •
 Triester Str. 391 • 0316/244 144
 8020 Graz / Eggenberg • Dance & Yoga by Alice •
 Alte Poststr. 134 • 0664/545 14 00
 8045 Graz-Andritz • Sandra Nedwed •
 Radegunderstr. 108c • 0699/102 992 02
 8010 Graz-Geidorf • Steve „Skanda“ Pressler •
 0660/656 80 08
 8054 Graz-Sträßgang • Yoga&Co |
 Margit El Kholi BYO/EYU* • Kärntner Str. 414 •
 0699/119 326 61
 8992 Altaussee • yoga.kultur | Michaela
 Eppinger • Lichtersberg 242 • 0664/311 22 77
 8344 Bad Gleichenberg • Rosmarie Mitschanek •
 Merkendorf 95 • 0660/356 28 43
 8344 Bad Gleichenberg • Claudia Trummer |
 PureLebenslust • 0664/272 66 33
 8490 Bad Radkersburg • Mag. Martina
 Schlagbauer • Mitterling 27 •
 0664/535 83 36
 8190 Birkfeld • Anita Sorger • Gschaid bei
 Birkfeld 158 • 0676/676 94 30
 8190 Birkfeld • Yogania • Gemeindeamt Gschaid •
 0660/461 58 72

- 8600 Bruck/Mur, Frohnleiten, Kindberg •
 Thomas Remele • 0664/107 55 35
 8241 Dechantskirchen • Arjuna Paul
 Nathschläger | Yoga-Akademie Austria •
 Bergen 5 • 0664/768 85 65
 8330 Feldbach • Simone Sakotnik • Leitersdorf
 im Raabtal 165 • 0699/119 611 50
 8401 Feldkirchen • Ylva Ené BYO/EYU* •
 Viktor Kaplan-G. 2/2 • 0699/128 464 54
 8081 Frannach • Martina Bauer • 0664/925 85 70
 8081 Frannach • Andy Bauer • Frannach 15 •
 0664/435 87 04
 8240 Friedberg • Ayurvedayoga •
 Hütterstr. 99 • 0650/850 01 92
 8130 Frohnleiten • Martina Träger •
 Dr. Ammannstr. 33 • 0676/300 62 52
 8280 Fuerstenfeld • Margit Meier-Bell •
 Uebersbachg. 49 • 0664/323 93 33
 8731 Gaal • Erika Tiefengraber •
 Schattenberg 57 • 0676/342 37 15
 8200 Gleisdorf • Akademie für Purna Yoga •
 0650/272 71 08
 8200 Gleisdorf • Mangalam-Yoga • Ludersdorf 30 |
 Schloss Freiberg • 03112/272 02
 8200 Gleisdorf • Platzer Astrid • Langäckerg. 31 •
 0664/456 76 06
 8200 Gleisdorf • Manuela Stangl •
 0664/257 14 94
 8112 Gratwein • Yogawege Gratwein •
 Stallhofstr. 24/Harmonyplace • 0664/155 48 89
 8962 Gröbming • Jana Loka | Johanna Beneder •
 Hauptplatz 58 • 0650/611 21 59
 8263 Großwilfersdorf • Christine Kriegler-Tiller
 BYO/EYU* • 03385/245 16
 8184 Hart/Puch • Yogania • Fritz Naturprodukte •
 0660/468 00 41
 8230 Hartberg • Gabriela Glettler | Tac Fit after
 work • Schildbach 111 • 0664/532 65 28
 8230 Hartberg • Yogania • Am Kirchenweg 6 •
 0660/468 00 41
 8230 Hartberg • Yogania • im Seniorenhaus
 Menda • 0660/468 00 41
 8230 Hartberg/Schildbach • Yogania •
 im Zentrum f. Körper, Geist, Seele •
 0660/468 00 41
 8144 Haselsdorf • Fabia Joder Maron •
 0664/916 73 19

© TmYogacenter.Vienna | www.tmyoga.at

- 8081 Heiligenkreuz • Maria Poglitsch •
 Guggitzgraben 77 • 0680/303 00 38
 8750 Judenburg • Waltraud Tremmel •
 Johann Strauß-G. 112 • 0650/735 11 00
 8605 Kapfenberg • Sabine Hopfer-Wietrzyk •
 Peter-Tunner-G. 20 • 0664/144 48 51
 8720 Kobenz • Susanne Arjuni Veitl •
 Goldregenstr. 23 • 0664/750 461 09
 8670 Krieglach • Regina Harbich-Zorn •
 Freßnitzstr. 40a • 0676/397 20 13
 8670 Krieglach • Sigrun Karner •
 Alter Sommer 35 • 0680/317 51 58
 8301 Laßnitzhöhe • Dechen Silvia Schulz-
 Pannocha • Liebmannweg 14 • 03133/2600
 8301 Laßnitzhöhe/Autal • Anna Langer •
 0664/886 778 60
 8430 Leibnitz • Sandra Suria Fast •
 0664/403 17 29
 8430 Leibnitz • Manuela Hauser • 0650/643 99 80
 8430 Leibnitz • Injoy Leibnitz • Südbahnstr. 29 •
 03452/719 87
 8430 Leibnitz • Sonja Lamprecht (Hebamme) •
 Frischehof/Im Lagerfeld 11 • 0699/127 249 11
 8430 Leibnitz • Rosa Otter • 0664/514 99 00
 8430 Leibnitz • VHS Leibnitz •
 Karl Morre-G. 6 • 0664/366 22 29
 8700 Leoben • Conny Neukamp •
 Franz Josef-Strasse 10 • 0664/451 37 89
 8950 Liezen • Karin Eichberger • 0664/960 51 58
 8252 Mönichwald • Yogania • im Kindergarten •
 0660/468 00 41
 8850 Murau • Ingrid Lick-Damm & Stefan Damm •
 Wurmbg. 11 • 0664/926 84 89
 8680 Mürzzuschlag • Mürzer Hebammen •
 Waldandacht 5 • 0650/436 46 40
 8820 Neumarkt • Osho Meditationsoase Greith |
 Stefanie Preiß • Greith 29 • 03584/2190
 8054 Pirka • Tatjana Schabus-Meissnitzer •
 Sonnensiedlung 2 • 0650/228 05 77
 8225 Pöllau • Yogania • Volksschule Grazer Str. •
 0660/468 00 41
 8972 Ramsau • Yoga Shala Verweilzeit •
 Ramsau 193 • 0664/501 11 77
 8333 Riegersburg • Daniela Schalk •
 0664/520 51 89
 8541 Schwanberg • Yoga & Wandern •
 Hauptplatz 3 • 0664/412 80 98

- 8933 St. Gallen • Heike Pfatschbacher •
 Auf der Au 96 • 0664/303 92 29
 8255 St. Jakob/Walde • Yogania •
 im Gemeindeamt • 0660/468 00 41
 8641 St. Marein im Mürztal • Nina Steinwender •
 0676/580 26 80
 8843 St. Peter am Kammersberg • Seminar
 Pension Greimburg • Pöllau am Greim 68 •
 0664/337 80 56
 8061 St. Radegund • Mag. (FH) Daniela
 Ladenstein • Grazer Str. 69/10 •
 0660/148 34 73
 8950 Stainach • Yoga Raum Ennstal |
 Johannes Gebeshuber • Bahnhofstr. 157 •
 0676/711 69 38
 8653 Stanz im Mürztal • Caecilia Klampfer •
 Stanz i. M. 1 • 0676/735 90 41
 8852 Stolzalpe • Dr. Waltraud Zika |
 Rehab Zentrum Stolzalpe •
 Stolzalpe 38/Haus 2 • 03532/2424 - 2192
 8793 Trofaiach • Claudia Schmidhuber •
 Montanstr. 28 • 0650/927 21 29
 8141 Unterpremstätten • Jutta Loibner | Jutta 4
 Yoga • Fasanweg 10 • 0664/896 62 65
 8570 Voitsberg • Karin Dominik • 0676/533 87 93
 8570 Voitsberg • VHS Voitsberg • Schillerstr. 4 •
 0664/366 22 15
 8570 Voitsberg • Waldner Maria •
 0664/547 50 70
 8250 Vorau • Andrea Weghofer • 0660/461 58 72
 8250 Vorau • Yogania • im Gemeindeamt
 Schachen • 0660/468 00 41
 8160 Weiz • Yogania • Villa Kunterbunt •
 0660/468 00 41
 8410 Wildon • Yoga in Wildon |
 Christine Stiessel • Alte Reichsstr. 3a •
 0664/155 48 89
 8142 Wundschuh • Isabella Winter •
 Zwaring 109 • 0664/608735437
 8740 Zeltweg • Sabine Kassarnig •
 Tulpeng. 7/11 • 0664/164 58 60

KÄRNTEN

- 9020 Klagenfurt • Mag. Christa Maria Ambika
 Cvejnov | Krokri Kinderyoga Kärnten •
 Pharmazieg. 5 • 0699/197 712 23

- 9020 Klagenfurt • Kundheitswerkstatt Cvejanov • Pharmazieg. 5 • 0699/197 712 23
 9020 Klagenfurt • Mag. Sabine Gelbmann • Luegerstr. 36 • 0699/107 710 12
 9020 Klagenfurt • Mag. (FH) Veronika Grill • Bahndammg. 7 • 0650/637 50 01
 9020 Klagenfurt • Yogalicious | Sabine Markut • 0660/448 40 43

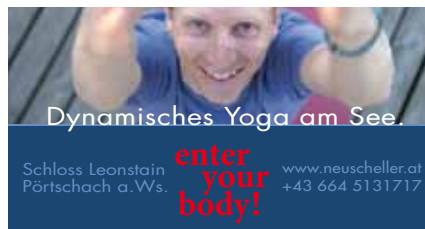


Yoga-Schule Kärnten

Karin Steiger e. U.
 9020 Klagenfurt / a. WS
 Mobil: 0664 / 33 73 236
www.yogaschulekaernten.at

Hatha Yoga Kurse, Yoga Nidra,
 Babaji Kriya Yoga, Schwangeren Yoga,
 zertifizierte Yoga-LehrerIn Ausbildung

- 9020 Klagenfurt • Karin Steiger | Yogaschule Kärnten • Stauderplatz 8 • 0664/337 32 36
 9020 Klagenfurt • Mag. Evelyn Trinker BYO/ EYU* • St. Veiter Ring 25C • 0676/953 01 60
 9020 Klagenfurt • VHS Klagenfurt • Bahnhofstr. 44 • 050/477 70 00
 9020 Klagenfurt • Shakti Yoga | Claude Wagner • Dopplerg. 11 • 0650/378 88 99
 9020 Klagenfurt • Yoga im täglichen Leben • Renng. 7 • 0664/163 39 26
 9020 Klagenfurt • Yogaschule Kärnten • Stauderplatz 8 • 0664/337 32 36
 9020 Klagenfurt (Waidmannsdorf) • Mag. Klara Urak • 0650/274 11 48
 9065 Ebenthal • Petra Sumser | Nuad bodywork • Zwanzgerberg 16 • 0650/946 94 50
 9372 Eberstein-St. Oswald • Biolandhaus Arche • Vollwertweg 1a • 04264/8120
 9170 Ferlach • Mag. Verena Horn • 0650/303 68 33
 9853 Gmünd • Yoga Atelier Gmünd | Etienne Janssen • Kirchg. 55 • 0676/461 88 33
 9620 Hermagor • VHS Hermagor • Wulfeniaplatz 1 • 050/477 77 00
 9523 Landskron • Mira Yoga • Ossiacherstr. 93 • 0660/567 40 17
 9872 Millstatt • Ingrid Dalchow • 04766/2614
 9872 Millstatt • SOAMI Yoga Retreat Center • Obermillstatt 196 • 04766/230 00
 9872 Millstatt • Brigitte Zwenig • 0664/812 32 57



- 9210 Pörtlach • Florian Neuscheller | Praxis für Körperarbeit und dynamisches Yoga • Schloss Leonstain • 0664/513 17 17
 9210 Pörtlach • Mag. Petra Feier • 0676/771 40 39
 9535 Schiefing am Wörthersee • Elke Treichl • 0650/311 87 85
 9800 Spittal/Drau • Anja Krois • 0650/560 25 61
 9300 St. Veit an der Glan • Joachim Kreuzer • Hauptplatz 9/4 • 0660/766 91 10
 9300 St. Veit/Glan • Mag. Tanja Grün, LLM. • 0650/232 60 00
 9500 Villach • Body and Sun • Badstubenberg 93/1 • 04242/555 51
 9500 Villach • Injoy Villach • St. Magdalenerstr. 29 • 04242/447 77
 9500 Villach • Uryoga by Janja Kofler • Burgenlandstr. 16 • 0660/810 90 21
 9500 Villach • Mag. Monika Steiner • St. Magdalenerstr. 90 • 0664/138 07 71
 9500 Villach • Yoga im täglichen Leben • Hauptplatz 14/3 • 0676/711 29 27
 9500 Villach • YOGA. • Ledererg. 30 • 0650/977 09 11
 9100 Völkermarkt • Mag. Michaela Shirandami • Arlsdorf 11 • 0660/250 02 40
 9374 Wieting • Gerda Sehr • 0650/233 34 00
 9400 Wolfsberg • Anita Buhrandt • Kirchg. 1 • 0699/187 956 11
 9400 Wolfsberg • Rosa Lingitz • Griesstr. 7 • 0664/542 36 94
 9400 Wolfsberg • Yogazentrum Moser • 0676/704 36 40



Weitere Adressen und Kurse finden Sie unter „Yogasuche“ und „Yogakalender“ täglich aktualisiert auf www.yogaguide.at



Varier® Kokon
 Design: Thomas Pedersen



Varier® Kokon Club
 Design: Thomas Pedersen

Unsere Stühle unterstützen Ihren Körper und regen zur Bewegung an; so werden Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden gesteigert. Wir nennen es Active Sitting™.

www.varierfurniture.com

VARIER®
 Active Sitting



Yoga für Kinder

Kinder wollen herumtollen, gehen auf Fantasiereisen und führen in Kinder-Yogakursen spielerisch Positions-, Atem- und Meditationsübungen aus. Dabei verbessern sie ihre Motorik, ihr Körpergefühl und ihre Wahrnehmung. Ein schöner „Nebeneffekt“ ist, dass sie beweglicher werden, sich in der Schule besser konzentrieren und leichter lernen können. Die Yogahaltungen beugen auch Fehlhaltungen vor, die durch das viele Sitzen entstehen.

Kinder-Yogakurse werden meist für die Altersstufen 3–6 Jahre, 6–12 Jahre oder 12–16 Jahre angeboten. (Siehe Yoga für Jugendliche, S. 48).

© www.freiraum-institut.at

© fotofirst/Anna Frauchberger, www.freiraum-institut.at

Yogakurse für Kinder (Auswahl)

Kurse für diverse Altersgruppen bitte direkt bei den Anbietern erfragen!

WIEN

1010 Wien • Jutta Mittermayer | yogawien • 0676/420 48 20



1020 Wien • AMAR DAS Kundalini Yoga Zentrum • 0660/946 01 40

1020 Wien • Mag. Helga Holczik • Schreyg. 6/4a • 0699/107 922 92

1030 Wien • Elisabeth Schleimer • Rennweg 89/Stiege 1 • 0676/631 83 33

1030 Wien • YOGAlounge • Seidlg. 30/ Ecke Czapkag. • 0676/413 72 15

1040 Wien • Sivananda Yoga Vedanta Zentrum • Prinz-Eugen-Str. 18 • 01/586 34 53

1040 Wien • Dhara Institut | Mag. Tamara Sutterlüty • Prinz-Eugen-Str. 36 • 0660/576 74 50

1040 Wien • Yoga4Yoginis • Waagg. 12/IV • 0676/351 91 82

1050 Wien • Stefanie Honeder • 0664/845 91 90

1060 Wien • Christine Stiessel | Yogawege • Otto Bauer G. 24/26 • 0664/155 48 89

1070 Wien • Aerial Yoga Vienna | Sheila Falk • Schottenfeldg. 72 | Arriola Tanzstudio • 0699/117 648 02

1070 Wien • Feelgoodstudio • Burgg. 31/7 • 0650/463 21 88

1080 Wien • Shambhala • Josefstädter Str. 5 • 01/408 47 86

1090 Wien • Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99

1090 Wien • Lilagarten | Kinderyoga Wien • Hahng. 20 • 0650/523 33 75

1090 Wien • YogaPraxis • Hahng. 20/2/ Ecke Moserg. • 0664/110 46 02

1090 Wien • Roswitha Wagner • 0676/965 90 39

1090 Wien • Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0664/402 73 58

1120 Wien • Christine Reinhardt • 0676/301 65 05

1130 Wien • Birgit Berger • 0699/115 517 70

1130 Wien • Eva Maria Mauser | Horizont • Hietzinger Hauptstr. 8 • 0664/366 02 22

1140 Wien • Alexandra Meraner • Freyenthurm. 18/2/3 • 0680/207 27 02

1140 Wien • YOGAZENTRUM PUREYOGA • Einwagg. 12/1 • 0699/815 992 83

1150 Wien • Amazing Yoga Vienna • Diefenbachg. 54a • 0650/561 57 60

1160 Wien • Elisabeth Jungreithmair • Thaliastr. 14/12 • 0699/177 799 93

1160 Wien • Hanna Pessl | Littleyogi Kinderyoga Wien • 0664/461 18 25

1180 Wien • Ashtangavienna | Rosi Wagner • Herbeckstr. 27 • 0676/471 14 27

1180 Wien • Atha Yoga-Studio • Theresieng. 11/16 • 01/470 93 90

1180 Wien • Dipl.Päd. Claudia König-Bujnoch • Sonnenbadweg 23 • 0699/177 720 01

1180 Wien • Atha Yoga-Studio • Theresieng. 11/16 • 01/470 93 90

1190 Wien • Mag. Monika Fraisl • Goltzg. 5 • 0650/354 84 83

1190 Wien • Manuela Gruber • 0664/174 49 27

1200 Wien • Emina Damjanovic • Streffleurg. 14/ 6+7 • 0699/101 088 10

1210 Wien • Energie Tankstelle • Kürschnerg. 1a • 0676/344 57 08

1210 Wien • Irene Kain • Amtsstr. 11/2 • 0699/122 306 48

1220 Wien • Gabi Fröschl • 0676/906 00 61

1220 Wien • Nalanda • Erzherzog-Karl-Str. 135 • 0699/122 758 59

1220 Wien • natural HIGH • Wurbrandg. 17/1. Stock • 0664/858 55 90

1230 Wien • Barbara Kallinger • Ketzerg. 16/1 • 0660/683 69 44

1230 Wien • Maria Pernhaupt-Hudej • 0664/917 99 47

NIEDERÖSTERREICH

3100 St. Pölten • Judith Dickson • Wiener Str. 12 • 0676/722 65 88

3422 Altenberg • Annett Roth • Bergg. 20 • 0660/480 40 47

2500 Baden • Mag. Gerti G. Nausch • E. Kraft-G. 15 • 0699/127 213 78

2460 Bruck/Leitha • Bettina Sarada Schille • 0664/112 12 12

2443 Deutsch-Brodersdorf • Monika Graf • Obere Hauptstr. 80 • 02255/6602

3511 Furth bei Göttweig • Mag. Isabella Czabaun • 0676/727 28 00

3482 Gösing am Wagram • abhyasaYoga • Birkenweg 7 • 0664/655 52 95

2020 Hollabrunn • Sigrid Besenbäck • Gschmeidlerstr. 78 • 0676/380 15 96

3400 Klosterneuburg • Denise Kaufmann • Ziegelofeng. 24 • 0699/112 122 91

2202 Königsbrunn • Petra Pils • 0676/936 23 23

2340 Mödling • Shakti Spirits • Neusiedlerstr. 52 • 0650/852 00 89

3531 Niedernondorf • Mirakuli • Nr. 32 • 02826/7014

2380 Perchtoldsdorf • Charmaine Wolf • 0676/421 95 98

3680 Persenbeug • Gabriele Olle • Nibelungenstr. 51 • 0650/515 10 12

2511 Pfaffstätten • Shiatsu & Yoga Praxis Dakini | Antje Weigel • Johann Hösl G. 3/4 • 0650/305 32 61



3203 Rabenstein an der Pielach • Iris Mayer • 0650/601 41 67

3720 Ravelbach • Mag. Manuela Leeb • 0650/424 74 24

2201 Seyring • Claudia Bartl • Fuchsg. 16 • 0664/483 88 27

3423 St. Andrä-Wördern • Adelheid Follner • 0676/922 20 29

3830 Waidhofen an der Thaya • Nina Himmelmaier • 0680/406 44 79

3970 Weitra • Sylvia Ledermüller • 0680/204 29 24

2700 Wr. Neustadt • Manuela Ananda Andersch • 0699/190 926 15



OBERÖSTERREICH

- 4020 Linz** • Gabriele Honauer • Stefan Fechter-Weg 1 • 0664/975 26 39
- 4020 Linz** • Mag. Karin Janecek • Karl Wiser-Str. 25 • 0664/267 67 67
- 4020 Linz** • Yogaraumlizn • Dinghoferstr. 36-38 • 0650/536 13 91
- 4040 Linz** • Damara Berger • Volkshaus | Ferdinand Markl-Str. • 0699/811 533 95
- 4813 Altmünster** • Yogahaus Traunsee • Feldstr. 20 • 0650/795 84 16
- 4701 Bad Schallerbach** • Yoga Bewegungslounge • Grieskirchner Str. 7 • 0650/251 39 48
- 4060 Leonding** • Christine Platzer | Yagalöwe • 0699/107 048 94
- 4060 Leonding** • Petra Shakti Werskiuk • 0664/504 16 46
- 4591 Molln** • Christiane Laganda BYO/EYU* • Buseckerstr. 20/15 • 0650/320 61 71
- 5310 Mondsee** • Marion Schiffbänker • Haidermühle 32 • 0664/750 605 16
- 4722 Peuerbach** • Elisabeth Schleimer • Georg von Peuerbach-Str. 8 • 0676/631 83 33
- 4780 Schärding** • Eva Kubai • Pfliegfeldstr. 10 • 0664/733 197 33
- 4521 Schiedlberg** • Christian Gruber • Glücksstr. 11 • 0650/922 82 19
- 4690 Schwanenstadt** • Mag. Annette Werz • Philippsberg 15 • 0688/861 31 68
- 4863 Seewalchen** • Michaela Olzinger • Hauptstr. 34 • 0676/436 54 18

- 4893 Zell am Moos** • sunspirit.yogaschule. salzkammergut BYO/EYU* • Kirchenplatz 1 • 0664/372 25 55

SALZBURG

- 5020 Salzburg** • Sandra Alessio Siedl | Priya • 0680/121 63 43
- 5020 Salzburg** • Yoga Academy Salzburg | Janaki Heidi Arnet • Brunnhausg. 22 • 0662/623 210
- 5020 Salzburg** • Brigitte Kneissl • Dreifaltigkeitstg. 3 • 0664/422 89 15
- 5020 Salzburg** • Yoga Place Salzburg • Franz-Josef-Str. 4 • 0664/502 48 67
- 5400 Hallein/Rif** • Mag. Walpurgis Schwarzlmüller • 0680/219 99 55
- 5751 Maishofen** • Manon Toonk | Soma Yoga • Schwarzstr. 2 • 0660/349 20 08
- 5110 Oberndorf bei Salzburg** • Krishans Yoga-Studio • 0664/274 92 14
- 5201 Seekirchen** • Mag. Ursula Sützl-Winkler • 0699/123 984 59

TIROL

- 6020 Innsbruck** • JaYOGA | Raum für Yoga & Bewegung • Andechsstr. 48/I • 0650/250 01 89
- 6020 Innsbruck** • Anita Kühr • 0650/289 60 34
- 6020 Innsbruck** • Andrea Pfurtscheller BYO/EYU* • 0699/105 659 46
- 6020 Innsbruck** • Shakti Siedler BYO/EYU* • 0512/562 314
- 6020 Innsbruck** • Yoga-Zentrum Innsbruck • Resselstr. 18/1 • 0664/324 20 40
- 6200 Buch bei Jenbach** • Yogastudio Marianne Schoen • 0650/760 41 23
- 6370 Kitzbühel** • Kristina Kofler • 0650/484 27 72
- 6370 Kitzbühel** • Yogakitz • 0664/532 86 91
- 9900 Lienz** • Birgit Pedevilla • Tiroler Str. 23 • 0680/111 55 10
- 9920 Sillian** • Alois Moosmann • 0699/149 456 64
- 6380 St.Johann/Tirol** • Margit Trebuch • 0680/208 07 67
- 6300 Wörgl** • Peter Thomaset BYO/EYU* • Bahnhofstr. 54 • 0676/602 68 67

VORARLBERG

- 6850 Dornbirn** • Yogaschule Bohle • Nibelungenstr. 8 • 0699/103 225 33
- 6850 Dornbirn** • Heike Dünser • 0650/441 56 04
- 6800 Feldkirch** • Yoga Feldkirch • 0650/961 21 13
- 6952 Hittisau** • Doris Felder • 0660/460 98 54
- 6830 Rankweil** • Ulli Waldbach • 0650/240 00 10

BURGENLAND

- 7053 Hornstein** • P. Senthilkumar • Siget 59 • 0650/620 94 10
- 8380 Neumarkt an der Raab** • Sabine Rueland • Hauptstr. 9 • 0664/380 24 10
- 7100 Neusiedl am See** • das yogastudio • Hauptplatz 29 • 0699/108 108 71
- 7100 Neusiedl am See** • Angelika Wukovits • Wiener Str. 62 • 0664/855 83 43

STEIERMARK

- 8010 Graz** • Herta Brandl • Leonhardstr. 39 • 0664/200 22 80
- 8010 Graz** • City Yoga • Am Eisernen Tor 3 • 0316/813 283
- 8010 Graz** • Karin Neumeyer • Haydng. 10 • 0664/149 35 33
- 8010 Graz** • Sibylle Schöppel • Sackstr. 12 • 0664/928 75 32
- 8010 Graz** • Christine Swoboda | feelfreeyoga • Albrechtg. 9 • 0664/532 19 73
- 8020 Graz** • Monika Zöhrer • 0699/111 104 43
- 8020 Graz-Eggenberg** • Dance & Yoga by Alice • Alte Poststr. 134 • 0664/545 14 00
- 8992 Altaussee** • Michaela Eppinger • Lichtersberg 242 • 0664/311 22 77
- 8344 Bad Gleichenberg** • Rosmarie Mitschanek • Merkendorf 95 • 0660/356 28 43
- 8344 Bad Gleichenberg** • Claudia Trummer • 06642726633/
- 8401 Feldkirchen** • Ylva Ené BYO/EYU* • Viktor Kaplan-G. 2/2 • 0699/128 464 54
- 8240 Friedberg** • Ayurvedayoga • Hütterstr. 99 • 0650/850 01 92
- 8200 Gleisdorf** • Mangalam-Yoga • Ludersdorf 30 | Schloss Freiberg • 03112/272 02
- 8230 Hartberg** • Gabriela Glettler • Schildbach 111 • 0664/532 65 28

- 8605 Kapfenberg** • Sabine Hopfer-Wietrzyk • Peter-Tunner-G. 20 • 0664/144 48 51
- 8670 Krieglach** • Regina Harbich-Zorn • Freßnitzstr. 40a • 0676/397 20 13
- 8301 Laßnitzhöhe** • Dechen Silvia Schulz-Pannocha • Liebmannweg 14 • 03133/2600
- 8430 Leibnitz** • Rosa Otter • 0664/514 99 00
- 8641 St. Marein im Mürztal** • Nina Steinwender • 0676/580 26 80
- 8061 St. Radegund** • Mag.(FH) Daniela Ladenstein • Grazer Str. 69/10 • 0660/148 34 73
- 8141 Unterpremstätten** • Jutta Loibner • Fasanweg 10 • 0664/896 62 65
- 8570 Voitsberg** • Karin Dominik • 0676/533 87 93

KÄRNTEN

- 9020 Klagenfurt** • Kroki Kinderyoga • Pharmazieg. 5 • 0699/197 712 23
- 9020 Klagenfurt** • Yogaschule Kärnten • Stauderplatz 8 • 0664/337 32 36
- 9523 Landskron** • Mira Yoga • Ossiacherstr. 93 • 0660/567 40 17
- 9800 Spittal/Drau** • Anja Krois • 0650/560 25 61
- 9500 Villach** • Mag. Monika Steiner • St. Magdalenerstr. 90 • 0664/138 07 71
- 9500 Villach** • YOGA. • Ledererg. 30 • 0650/977 09 11
- 9400 Wolfsberg** • Rosa Lingitz • Griesstr. 7 • 0664/542 36 94
- 9400 Wolfsberg** • Yogazentrum Moser • 0676/704 36 40

Yoga Guide Buchtipps Yogibuch und Kartenspiel für Klein und Groß

Barbara Liera Schauer, Gerti Nausch | 128 S. | 24 Memokarten | Königsfurt-Urania
Die liebevollen Spiel- und Memokarten mit dem kleinen Yogi inspirieren Klein und Groß, Yoga auszuprobieren. Perfekt für Familien, Schulklassen und Kindergeburtstage!





Yoga für Jugendliche

Viele Elemente aus dem Yoga können Jugendliche zur Ruhe bringen oder ändern gerade in schwierigen Zeiten (Schule, Pubertät etc.) die Perspektiven, z.B. in der Yogaposition eines Kopfstandes. Bewusstes Atmen und Entspannungsphasen wechseln einander ab. So entwickeln Jugendliche Beweglichkeit und Kraft, aber auch Konzentrationsfähigkeit. Sie fühlen sich gelassen und selbstbewusst. Die Dynamik einer kleinen Yogagruppe lässt Stress und so manches Problem leichter bewältigen.

© www.freiraum-institut.at

© fotodienst/Anna Frauchenberger, www.freiraum-institut.at

Yogakurse für Jugendliche (Teenyoga) ab 12 Jahren (Auswahl)

WIEN

- 1020 Wien • Mag. Helga Holczik • Schreyg. 6/4a • 0699/107 922 92
- 1030 Wien • YOGAlounge • Seidlg. 30/ Ecke Czapkag. • 0676/413 72 15
- 1040 Wien • Dhara Institut • Prinz-Eugen-Str. 36 • 0660/576 74 50
- 1060 Wien • Christine Stiessel • 0664/155 48 89
- 1070 Wien • Yoga7 | Erika Erber BYO/EYU* • Burgg. 74/10 • 0664/315 40 56
- 1070 Wien • Sheila Falk • 0699/117 648 02
- 1090 Wien • Bhavani - SATYANANDA YOGA® • Spitalg. 1 • 0699/117 561 17
- 1090 Wien • Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
- 1090 Wien • Lilagarten | Kinderyoga Wien • Hahng. 20 • 0650/523 33 75
- 1090 Wien • Roswitha Wagner • 0676/965 90 39
- 1090 Wien • Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0664/402 73 58
- 1130 Wien • Iris Artacker • 0681/102 780 64
- 1140 Wien • YOGAZENTRUM PUREYOGA • Einwängg. 12/1 • 0699/815 992 83
- 1150 Wien • Amazing Yoga Vienna • 0650/804 20 95
- 1160 Wien • Hanna Pessl - Littleyogi Kinder • 0664/461 18 25
- 1180 Wien • Ashtangavienna | Rosi Wagner • Herbeckstr. 27 • 0676/471 14 27
- 1180 Wien • Atha Yoga-Studio • Theresieng. 11/16 • 01/470 93 90

- 1180 Wien • Iris Koppelent • Gentzg. 6/2/18 • 0676/706 50 63
- 1190 Wien • Elisabeth Marino • Chimanistr. 19/18 • 0699/119 224 59
- 1200 Wien • Emina Damjanovic • Streffleurg. 14/ 6+7 • 0699/101 088 10
- 1210 Wien • Energie Tankstelle • Kürschnerg. 1a • 0676/344 57 08
- 1220 Wien • Manuela Drobilich • Wurmbbrandg. 17/1. Stock • 0664/858 55 80

NIEDERÖSTERREICH

- 2460 Bruck/Leitha • Bettina Sarada Schille • 0664/112 12 12
- 2372 Gießhübl • Christian Hochmeister • 0664/644 73 76
- 2353 Guntramsdorf • Maise Christine Eva Maria • 0699/101 167 76
- 2020 Hollabrunn • Sigrid Besenbäck • Gschmeidlerstr. 78 • 0676/380 15 96
- 3400 Klosterneuburg • Denise Kaufmann • Ziegelofeng. 24 • 0699/112 122 91
- 2202 Königsbrunn • Petra Pils • 0676/936 23 23
- 2380 Perchtoldsdorf • Charmaine Wolf • 0676/421 95 98
- 3680 Persenbeug • Gabriele Olle • Nibelungenstr. 51 • 0650/515 10 12
- 3830 Waidhofen an der Thaya • Nina Himmelmaier • 0680/406 44 79
- 2700 Wr. Neustadt • Manuela Ananda Andersch • 0699/190 926 15

OBERÖSTERREICH

- 4020 Linz • Kundalini Yoga Zentrum Linz • Schillerplatz 1 • 0680/313 51 38
- 4040 Linz • Damara Berger • 0699/811 533 95
- 4060 Leonding • Christine Platzer • 0699/107 048 94
- 4591 Molln • Christiane Laganda BYO/EYU* • 0650/320 61 71
- 5310 Mondsee • Marion Schiffbänker • 0664/750 605 16
- 4521 Schiedlberg • Christian Gruber • Glücksstr. 11 • 0650/922 82 19
- 4690 Schwanenstadt • Mag. Annette Werz • Philippsberg 15 • 0688/861 31 68
- 4863 Seewalchen • Michaela Olzinger • Hauptstr. 34 • 0676/436 54 18
- 4600 Wels • Walter MARTIN • Mozartstr. 17 • 0664/180 37 90
- 4893 Zell am Moos • sunspirit.yogaschule. salzkammergut • 0664/401 16 66

SALZBURG

- 5020 Salzburg • Yoga Place Salzburg • Franz-Josef-Str. 4 • 0664/502 48 67
- 5400 Hallein/Rif • Mag. Walpurgis Schwarzlmüller • Ringweg 20 a • 0680/219 99 55
- 5110 Oberndorf bei Salzburg • Krishans Yoga-Studio • 0664/274 92 14
- 5721 Piesendorf • Friederike Sugimoto BYO/EYU* • 06549/7918
- 5201 Seekirchen • Mag. Ursula Sützl-Winkler • 0699/123 984 59
- 5360 St. Wolfgang • Annapurna's Yoga am See • Ried 150 • 0664/583 13 32

TIROL

- 6020 Innsbruck • JaYOGA • Andechsstr. 48/I • 0650/250 01 89
- 6020 Innsbruck • Andrea Pfurtsceller BYO/EYU* • Resselstr. 18/1 • 0699/105 659 46
- 6020 Innsbruck • Shakti Siedler BYO/EYU* • Resselstr. 18/1 • 0512/562 314
- 6060 Hall in Tirol • Danja Lutz • Unterer Stadtplatz 10 • 0650/952 87 10



- 6460 Imst • Mag. Katharina Fink-Weyrer BYO/EYU* • 0664/533 83 27
- 6370 Kitzbühel • Kristina Kofler • 0650/484 27 72
- 9920 Sillian • Alois Moosmann | Ashtanga Osttirol • 0699/149 456 64
- 6300 Wörgl • Peter Thomaset BYO/EYU* • Bahnhofstr. 54 • 0676/602 68 67

VORARLBERG

- 6850 Dornbirn • Heike Dünser • 0650/441 56 04
- 6800 Feldkirch • Yoga Feldkirch • 0650/961 21 13

STEIERMARK

- 8010 Graz • City Yoga • Am Eisernen Tor 3 • 0316/813 283
- 8010 Graz • Dr. Ulrike Ofner • Schörgelg. 67 • 0664/738 865 88
- 8081 Frannach • Martina Bauer • 0664/925 85 70
- 8200 Gleisdorf • Mangalam-Yoga • Schloss Freiberg • 03112/272 02
- 8605 Kapfenberg • Sabine Hopfer-Wietrzyk • 0664/144 48 51
- 8061 St. Radegund • Mag. (FH) Daniela Ladenstein • 0660/148 34 73

KÄRNTEN

- 9020 Klagenfurt • Krokri Kinderyoga Kärnten • 0699/197 712 23
- 9800 Spittal/Drau • Anja Krois • 0650/560 25 61

Weitere Adressen zu **Yoga für Kinder und Jugendliche** (auch nach Alter sortiert) finden Sie auf www.yogaguide.at unter „Yogasuche“!

Yoga für Schwangere

Sanfte Dehnungen und tiefes Atmen sind die wichtigsten Yogaübungen in der Schwangerschaft. Wirbelsäule, Bänder und Sehnen, die mit zunehmendem Gewicht des Babys beansprucht werden, sollen durch Yoga gestärkt werden. Ein anderer wichtiger Aspekt ist: Eine durch Yoga erworbene gute körperliche Verfassung verbessert die Chance auf eine komplikationsfreie Geburt.

Yogakurse für Schwangere (Auswahl)

WIEN

- 1010 Wien • Jutta Mittermayer • 0676/420 48 20
 1010 Wien • Mag. Andrea Sri Devi Rastl • 0664/438 87 00
 1010 Wien • YogaKula • Bösendorferstr. 9 • 0664/884 313 44
 1020 Wien • AMAR DAS Kundalini Yoga Zentrum • 0660/946 01 40
 1020 Wien • Iris Cater • 0699/197 203 13
 1020 Wien • Mag. Helga Holczik • 0699/107 922 92
 1020 Wien • Ursula Mieleitner • 0650/737 86 87
 1020 Wien • Studio Heike Paul • Wolfgang Schmälzl-G. 10/4 • 0676/406 89 98
 1020 Wien • YOGAWERKSTATT • Große Mohreng. 23 • 0699/116 051 47
 1030 Wien • Yoga im täglichen Leben • Trubelg. 19 • 01/798 63 44
 1030 Wien • YOGAlounge • Seidlg. 30/Ecke Czupkag. • 0676/413 72 15
 1040 Wien • Chiaradina Cerweny • Waagg. 12/V • 0699/177 703 73
 1040 Wien • Sivananda Yoga Vedanta Zentrum • Prinz-Eugen-Str. 18 • 01/586 34 53
 1040 Wien • Mag. Tamara Sutterlüty • Prinz-Eugen-Str. 36 • 0660/576 74 50
 1040 Wien • Yoga4Yoginis • Waagg. 12/V • 0676/351 91 82
 1050 Wien • Iris Höll • 0664/894 49 50
 1060 Wien • Christine Stiessel • 0664/155 48 89
 1060 Wien • Claudia Hitzenberger • Leharg. 1/ Institut Dr. Schmida • 0699/127 372 03
 1060 Wien • Mag. Claudia Meidl • 0680/207 24 27
 1060 Wien • Saint Charles Complementary • Gumpendorfer Str. 22 • 0699/171 662 11
 1060 Wien • Yoga Shala Vienna • Mariahilfer Str. 115 • 0681/202 335 73
 1060 Wien • Yogarei | free your mind • Gfrornerg. 2 • 0650/860 90 45
 1070 Wien • Prana Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82 • 0699/816 356 82
 1070 Wien • Feelgoodstudio • Burgg. 31/7 • 0650/463 21 88
 1070 Wien • Astrid Felsenreich • Neustiftg. 125/15 • 0699/105 730 89
 1070 Wien • Gyöngyi Hajdú • Westbahnstr. 7 | Werkstatt Krähe • 0680/215 05 57
 1070 Wien • Natascha Satya Heredia Jimenez | Zentrum Sangha • Stuckg. 15 • 0660/463 65 80
 1070 Wien • Studio Berg | Dagmar Kasper BYO/ EYU* • Siegmundg. 12/D • 0676/602 85 65
 1070 Wien • Katharina Petschnig BYO/EYU* • 0699/158 115 67
 1070 Wien • Feelgoodstudio | Mag. Dr. med. Julia Rakus • Burgg. 31/7 • 0650/463 21 88
 1070 Wien • Romana Rosen • YourYoga • Neubaug. 3/16 • 0664/846 62 33
 1070 Wien • Anastasia Stoyannides • Halbg. 25 • 0699/106 545 15
 1080 Wien • Amalia Kernjak • Bennog. 8A | Shambhala • 01/924 20 88
 1080 Wien • Christa Opocensky BYO/EYU* • Bennog. 8A | Shambhala • 0664/425 09 00

© Foto: Patricia Thielemann, www.spirityoga.de | Fotografin: Melissa Hosteler



- 1090 Wien • Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
 1090 Wien • Bhavani-SATYANANDA YOGA® • Spitalg. 1 • 0699/117 561 17
 1090 Wien • Hebammenzentrum Wien • Lazarettg. 6/2/1 • 01/408 80 22
 1090 Wien • Claudia Hitzenberger | YogaPraxis • Hahng. 20/2/Ecke Moserg. • 0699/127 372 03
 1090 Wien • Regina M. Schneider • Hebrag. 5/36 • 0699/188 807 88
 1090 Wien • YogaPraxis | Mag. Martina Sommer-Goldammer • Hahng. 20/2/ Ecke Moserg. • 0664/110 46 02
 1090 Wien • Roswitha Wagner • 0676/965 90 39
 1090 Wien • Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0664/402 73 58
 1120 Wien • Christine Reinhardt • Helene Potetz-Weg 3/2/A.04 • 0676/301 65 05
 1130 Wien • Birgit Berger • 0699/115 517 70
 1130 Wien • Eva Maria Mauser | Horizont • Hietzinger Hauptstr. 8 • 0664/366 02 22
 1130 Wien • VedaVital • Altg. 23/8 • 01/890 40 50
 1140 Wien • Yoga-Studio | Anton Enne • Meiselstr. 66 • 0699/196 780 10
 1140 Wien • Alexandra Meraner • Freyenthurm. 18/2/3 • 0680/207 27 02
 1140 Wien • Verena Primus • 0676/400 35 77
 1140 Wien • YOGAZENTRUM PUREYOGA • Einwagg. 12/1 • 0699/815 992 83
 1150 Wien • Amazing Yoga Vienna • Diefenbachg. 54a • 0650/561 57 60
 1160 Wien • Elisabeth Jungreithmair | Yoga-Oase • Thaliastr. 14/12 • 0699/177 799 93
 1160 Wien • Hanna Pessl • Littleyogi Kinderyoga Wien • 0664/461 18 25
 1160 Wien • YOGAMELANGE • Thaliastr. 2 im Hof, Top 11 • 0664/240 33 63
 1170 Wien • Mag. Uschi Durstmüller • Dornbacher Str. 30 • 0699/816 356 82
 1180 Wien • Ashtangavienna | Rosi Wagner • Herbeckstr. 27 • 0676/471 14 27
 1180 Wien • Atha Yoga-Studio • Theresieng. 11/16 • 01/470 93 90
 1180 Wien • Sibylle Langauer | Artmovements • Währinger Str. 134/8 • 0699/100 731 21
 1180 Wien • Mag. Anke Pfeiffer • Kutschergasse 21 • 0699/194 387 51
 1180 Wien • YogaInn • Sternwartestr. 17 • 0664/399 51 57
 1190 Wien • Yoga Atelier Wien | Elisabeth Marino • Chimanistr. 19/18 • 0699/119 224 59
 1200 Wien • Emina Damjanovic • Streffleurg. 14/ 6+7 • 0699/101 088 10
 1200 Wien • yoganotion • Wehlistr. 68 • 0699/173 703 80
 1210 Wien • Irene Kain • Amtsstr. 11/2 • 0699/122 306 48
 1210 Wien • Michaela Menzinger • Am Spitz 16/14 • 0699/121 871 80
 1220 Wien • Manuela Drobilich | natural HIGH • Wurmbbrandg. 17 • 0664/858 55 80
 1230 Wien • Barbara Kallinger • Ketzerg. 16/1 • 0660/683 69 44
 1230 Wien • Mag. Roswitha Schneider BYO/ EYU* • 01/923 36 31
 1230 Wien • Iris Vavrusa • Breitenfurterstr. 376/10/4 • 0699/118 426 46

NIEDERÖSTERREICH

- 3100 St. Pölten • Judith & Angus Dickson • 0676/722 65 88
 3422 Altenberg • Annett Roth • Bergg. 20 • 0660/480 40 47
 2230 Gänserndorf • Mandala Zentrum • Neug. 10 • 0676/736 57 69
 3482 Gössing am Wagram • abhyasaYoga • Birkenweg 7 • 0664/655 52 95
 2552 Hirtenberg • Birgit Diewald • 0676/546 61 59
 2020 Hollabrunn • Sigrid Besenbäck • Gschmeidlerstr. 78 • 0676/380 15 96

- 3400 **Klosterneuburg** • Andrea Holzer • Kierlingerstr. 12 • 0681/209 275 00
 2340 **Mödling** • Shakti Spirits • 0676/571 13 41

OBERÖSTERREICH

- 4020 **Linz** • Gabriele Honauer • Stefan Fechter-Weg 1 • 0664/975 26 39
 4020 **Linz** • Kundalini Yoga Zentrum Linz • Schillerplatz 1 • 0680/313 51 38
 4020 **Linz** • Mag. Veronika Liegerer BYO/EYU* • Herrenstr. 4 • 0664/925 18 00
 4020 **Linz** • Yoga-Institut Linz | Elke Haslinger BYO/EYU* • 0676/930 84 20
 4813 **Altmünster** • Yogahaus Traunsee • Feldstr. 20 • 0650/795 84 16
 4591 **Molln** • Christiane Laganda BYO/EYU* • 0650/320 61 71450
 4400 **Steyr und Garsten** • Mag. Dietlinde Maiwöger • 07252/431 45
 4600 **Wels** • fokusleben • Kaiser-Josef-Platz 19 • 0664/395 59 09
 4600 **Wels/Thalheim** • Petra Stadlmayr BYO/EYU* • 0650/926 75 80
 4893 **Zell am Moos** • sunspirit.yogaschule.salzkammergut • 0664/372 25 55

SALZBURG

- 5020 **Salzburg** • Janaki Heidi Arnet • Brunnhausg. 22 • 0662/623 2107
 5020 **Salzburg** • Yoga Place Salzburg • Franz-Josef-Str. 4 • 0664/502 48 67
 5400 **Hallein-Rif** • Mag. Walpurgis Schwarzmüller • 0680/219 99 55

TIROL

- 6020 **Innsbruck** • JaYOGA • 0650/250 01 89
 6020 **Innsbruck** • yogamood • Sillg. 12 • 0676/393 91 08
 6352 **Ellmau** • Ursula Musshauer • 0676/784 47 55
 6060 **Hall in Tirol** • Danja Lutz | Soul Shakti • 0650/952 87 10
 9900 **Lienz** • Birgit Pedevilla • Tiroler Str. 23 • 0680/111 55 10
 6167 **Neustift im Stubaital** • Sherry Kranabitter • 0699/105 877 03

VORARLBERG

- 6800 **Feldkirch** • Yoga Feldkirch • 0650/961 21 13
 6820 **Frastanz** • Yogahaus BYO/EYU* • 0664/220 35 16
 6890 **Lustenau** • Hannelore Witzemann BYO/EYU* • 0676/538 56 25
 6710 **Nenzing** • Brigitte Gams BYO/EYU* • 0664/512 79 92

BURGENLAND

- 7532 **Litzelsdorf** • Ellen Holzschuster | Der Yogahof • 0664/952 41 89
 8380 **Neumarkt an der Raab** • Sabine Rueland • 0664/380 24 10
 7100 **Neusiedl am See** • das yogastudio • 0699/108 108 71

STEIERMARK

- 8010 **Graz** • City Yoga • Am Eisernen Tor 3 • 0316/813 283
 8010 **Graz** • Mag. Andrea Udesha Kubesch | Spirit of Yoga • Grillparzerstr. 26/1 | Alchemilla • 0664/974 36 16
 8010 **Graz** • Yoga für Dich | Karin Neumeyer • Haydng. 10 • 0664/149 35 33
 8010 **Graz** • Sanatorium St. Leonhard • 0316/360 74 15
 8054 **Graz-Straßgang** • Yoga & Co | Margit El Kholi BYO/EYU* • 0699/119 326 61
 8430 **Leibnitz** • Sonja Lamprecht (Hebamme) • 0699/127 249 11
 8680 **Mürzzuschlag** • Mürzter Hebammen • Waldandacht 5 • 0650/436 46 40
 8641 **St. Marein im Müürztal** • Nina Steinwender • 0676/580 26 80

KÄRNTEN

- 9020 **Klagenfurt** • Karin Steiger | Yogaschule Kärnten • Stauderplatz 8 • 0664/337 32 36
 9800 **Spittal/Drau** • Anja Krois • 0650/560 25 61
 9500 **Villach** • Mag. Monika Steiner • 0664/138 07 71
 9400 **Wolfsberg** • Yogazentrum Moser • 0676/704 36 40

Weitere Adressen zu **Yoga für Schwangere** finden Sie auf www.yogaguide.at unter „Yogasuche“!

© Elenaray | dreamstime.com

Yoga im Alter

Für Yoga ist es eigentlich nie zu spät! Körper und Geist entspannen, Sorgen und nervöse Belastungen abwerfen, die Beweglichkeit der Gelenke und des Rückens verbessern, Blut- und Lymphkreislauf fördern und die Atemkapazität verbessern – Yoga ist ideal für alle Seniorinnen und Senioren.

Yogakurse für Ältere (Auswahl)

WIEN

- 1020 **Wien** • Mag. Helga Holczik • 0699/107 922 92
 1020 **Wien** • Alexandra Niederhammer • 0660/468 90 43
 1030 **Wien** • Yoga im täglichen Leben • 01/798 63 44
 1030 **Wien** • YOGAlounge • 0676/413 72 15
 1040 **Wien** • Sivananda Yoga Vedanta Zentrum • 01/586 34 53
 1040 **Wien** • Yoga4Yoginis • 0676/351 91 82
 1050 **Wien** • Astrid Wiesmayr • 0699/816 338 18
 1060 **Wien** • Marianne Bauer • 0688/814 36 43
 1060 **Wien** • Institut Dr. Schmida • 01/587 50 46
 1060 **Wien** • Barbara Sburny • 0676/387 37 31
 1060 **Wien** • Yoga Shala Vienna • 0681/202 335 73
 1070 **Wien** • Prana Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82/16b/2.Stock • 01/524 85 33
 1070 **Wien** • Yoga7 | Erika Erber BYO/EYU* • Burgg. 74/10 • 0664/315 40 56
 1070 **Wien** • Feelgoodstudio • Burgg. 31/7 • 0650/463 21 88
 1070 **Wien** • Marion Knotzer • 0650/380 32 42
 1070 **Wien** • Alexandra Muhm • 0699/125 899 14
 1090 **Wien** • Michaela Berger BYO/EYU* • 0676/933 11 75
 1090 **Wien** • YogaPraxis • Hahnstr. 20/2/Ecke Moserg. • 0664/110 46 09
 1090 **Wien** • Viktoria Opfermann BYO/EYU* • 0664/424 61 77
 1090 **Wien** • Roswitha Wagner • 0676/965 90 39
 1120 **Wien** • YogaVital • 0699/105 335 60
 1130 **Wien** • Gerlinde Fennes • 0699/116 770 97
- 1140 **Wien** • Yoga-Studio | Anton Enne • 0699/196 780 10
 1140 **Wien** • Alexandra Meraner • 0680/207 27 02
 1150 **Wien** • Amazing Yoga Vienna • 0650/561 57 60
 1160 **Wien** • Elisabeth Jungreithmair | Yoga-Oase • 0699/177 799 93
 1180 **Wien** • Ashtangavienna | Rosi Wagner • 0676/471 14 27
 1180 **Wien** • YogaInn • Sternwartestr. 17 • 0664/399 51 57
 1190 **Wien** • Yoga Atelier Wien | Elisabeth Marino • 0699/119 224 59
 1200 **Wien** • yoganonion • 0699/173 703 80
 1210 **Wien** • Maria Ninaus • 0676/430 85 02
 1230 **Wien** • Barbara Kallinger • 0660/683 69 44

NIEDERÖSTERREICH

- 3100 **St. Pölten** • Judith Dickson • 0676/722 65 88
 3100 **St. Pölten** • Andrea Löffler • 0676/605 44 34
 3100 **St. Pölten** • Susanna Mader • 0676/842 273 11
 3422 **Altenberg** • Annett Roth • 0660/480 40 47
 2500 **Baden** • Mag. Gerti G. Nausch | Praxis Genau • 0699/127 213 78

OBERÖSTERREICH

- 4040 **Linz** • Damara Berger • 0699/811 533 95
 4813 **Altmünster** • Yogahaus Traunsee • 0650/795 84 16
 4481 **Asten** • Doris Heissl • 0699/119 927 01
 4820 **Bad Ischl** • Corinna Rettenbacher • 0676/357 31 95



- 4810 Gmunden • Gabriele Ebner •
0664/738 100 55
- 4291 Lasberg • Judith Kirchmayr-Kreczi •
0699/116 999 25
- 4060 Leonding • Petra Shakti Werskiuk •
0664/504 16 46
- 4351 Saxen • Dr. Manja Ziehe • 0680/332 80 50
- 4780 Schärding • Eva Kubai • 0664/733 197 33
- 4612 Scharten • Kornelia Krennmair •
0699/119 409 68
- 4490 St. Florian • Renate Reichard •
0676/711 55 88
- 4600 Wels • fokusleben • 0664/395 59 09
- 4600 Wels/Thalheim • Petra Stadlmayr
BYO/EYU* • 0650/926 75 80
- 4893 Zell am Moos • sunspirit.yogaschule.
salzkammergut • 0664/372 25 55

SALZBURG

- 5020 Salzburg • Yoga Academy Salzburg |
Janaki Heidi Arnet • 0662/623 210
- 5020 Salzburg • Mag. Monika Gruber •
0664/141 81 47
- 5020 Salzburg • Mag. Hilde Peer • Studio 13 •
0664/974 81 03
- 5020 Salzburg • Spiraldynamikzentrum für
Yoga & Bodymind • 0699/102 034 33
- 5640 Bad Gastein • Bernard Nicholas •
0650/968 69 21
- 5400 Hallein • Ingeborg Illmer •
0664/566 25 05
- 5400 Hallein-Rif • Mag. Walpurgis
Schwarzlmüller • 0680/219 99 55
- 5431 Kuchl • Tinsobin Gertraud |
Yogaraum Kuchl • 0650/500 55 65

TIROL

- 6020 Innsbruck • JaYOGA • 0650/250 01 89
- 6020 Innsbruck • Johannes Mikenda •
0680/144 05 40
- 6020 Innsbruck • Yoga-Zentrum Innsbruck
BYO/EYU* • 0664/324 20 40
- 6020 Innsbruck • yogamood • 0676/393 91 08
- 6200 Buch bei Jenbach • Yogastudio
Marianne Schoen • 0650/760 41 23
- 6654 Holzgau • Nina Dengel • 0676/531 88 20
- 6370 Kitzbühel • Yogakitz • 0664/532 86 91

- 6142 Mieders im Stubaital • Gotthard Obholzer •
05226/3196
- 6167 Neustift im Stubaital • Sherry Kranabitter •
0699/105 877 03

VORARLBERG

- 6800 Feldkirch • Yoga Feldkirch • 0650/961 21 13
- 6952 Hittisau | Bregenzerwald • Doris Felder |
AllesYoga • 0660-4609854/

BURGENLAND

- 7532 Litzelsdorf • Ellen Holzschuster |
Der Yogahof • 0664/952 41 89
- 7100 Neusiedl am See • das yogastudio •
0699/108 108 71

STEIERMARK

- 8010 Graz • City Yoga • 0316/813 283
- 8010 Graz • Mag. Andrea Udesha Kubesch •
0664/974 36 16
- 8010 Graz • Karin Neumeyer • 0664/149 35 33
- 8010 Graz • Mag. Helga Sammer •
0676/956 40 27
- 8010 Graz • feelfreedyoga • 0664/532 19 73
- 8010 Graz • Yoga & Mehr • 0676/956 40 27
- 8010 Graz • yuna yoga • 0316/890 855
- 8020 Graz • August Trummer BYO/EYU* •
0650/523 86 57
- 8054 Graz-Straßgang • Margit El Kholi
BYO/EYU* • 0699/119 326 613
- 8344 Bad Gleichenberg • Claudia Trummer •
06642726633/
- 8401 Feldkirchen • Ylva Ené BYO/EYU* •
0699/128 464 54
- 8200 Gleisdorf • Mangalam-Yoga •
Schloss Freiberg • 03112/272 02
- 8852 Stolzalpe • Dr. Waltraud Zika | Rehab
Zentrum Stolzalpe • 03532/2424 - 2192

KÄRNTEN

- 9020 Klagenfurt • Yogaschule Kärnten •
Stauderplatz 8 • 0664/337 32 36
- 9400 Wolfsberg • Yogazentrum Moser •
0676/704 36 40

Weitere Adressen zu **Yoga im Alter** finden Sie auf
www.yogaguide.at unter „Yogasuche“!

Mark Whitwell

Lives: Los Angeles & Fiji

Teaches: The World

Author: Yoga of Heart (Lantern),
The Promise (Atria)

Philosophy: Yoga is your direct
intimacy with the nurturing power of
Life. It is the practical means adapted
to personal needs, age, health and
all cultures.

Cause: Mideast Peace Project;
A soft message for a hard time
Donations: www.heartofyoga.org

Mat: Jade

Nature's Best Yoga Mat

Made in the U.S.A. 
Official European Distribution
by YO|YOGA AG.
Visit us at www.jadeyogashop.eu

Great grip. Earth-friendly.
JADE|YOGA™
www.jadeyogashop.eu

Yoga-Ausbildungen

Grundsätzlich gibt es keine vorgeschriebene Ausbildung, um Yoga zu unterrichten. Jede(r) darf in Österreich Yogakurse abhalten. Doch dass man Yoga unterrichten darf, heißt noch lange nicht, dass man es auch kann. Eine fundierte Ausbildung ist für seriöse Yogakurse absolut unverzichtbar. Auch bei Schülerinnen und Schülern ist steigendes Qualitätsbewusstsein festzustellen, und völlig zu Recht ist eine formale, fundierte Ausbildung des oder der Lehrenden ein wichtiges Entscheidungskriterium für die Wahl eines Yogakurses geworden.

© TriYogaCenter Vienna | www.triyoga.at

Anbieter für Yoga-Ausbildungen

(Auswahl, gereiht nach PLZ)

WIEN

LOTUSBLÜTE yoga & energiarbeit

- yogalehrerausbildung ANANDA
 - ▶ nächster start: september 2014
- SHAMBHALA ANANDA yogalehrerausbildung
 - ▶ nächster start: februar 2015
- retreats/workshops/kurse/einzelheiten

andrea sri devi rastl, mag.
+43 664 43 88 700 | www.lotus-blueete.at

ANANDA • 1010 Wien •
0664/438 87 00 •
www.lotus-blueete.at

YogaKula | Das Yogastudio im Ersten •
1010 Wien • 0664/884 313 44 •
www.yogakula.at

AMAR DAS Kundalini Yoga Zentrum •
1020 Wien • 0660/946 01 40 •
www.amardas.at

YOGAWERKSTATT •
1020 Wien • 0699/116 051 47 •
www.yogawerkstatt.at

Internationale Yogalehrer Ausbildung • Weiterbildungen

Wiener Yogaschule  Registrierter Yoga School

International zertifizierte Yogaschule

Tel: 0676 413 72 15, Mail: office@wieneriyogaschule.at
Adresse: 1030 Wien, Seidlgasse 30

www.wieneriyogaschule.at

YOGALounge • 1030 Wien • 0676/413 72 15 •
www.yoga-lounge.at

Lu Jong Yoga Ausbildung | Eva Furrer •
1050 Wien • 0650/219 57 64 •
www.lujong-yoga.at

ANANYA 

Yogaakademie

2jährige Yogalehrerausbildung | Yoga Alliance zertifiziert
lebendiges Yoga erfahren | int. anerkannte Fachdozenten
Ausbildungsleiter: Yogacharya **Ananda Leone** (20 Jahre Ausbildungserfahrung)
Mollardgasse 34/1D | 1060 Wien | +43 (0)1 909 4781 | www.ananya.at

ANANYA | Yogaakademie Wien • 1060 Wien •
0660/128 01 22 • www.ananya.at

Perform • 1060 Wien • 0676/424 03 66 •
www.perform.at

Yoga7 .at

www.Yoga7.at

1070 Burggasse 74

Kurse Seminare Vorträge Weiterbildung
Ausbildung Achtsamkeits-Yoga YogalehrerIn BYO/EYU

Yoga7 | Mag. Erika Erber BYO/EYU* • 1070 Wien •
0664/315 40 56 • www.yoga7.at

Aerial Yoga Vienna | Sheila Falk • 1070 Wien •
0699/117 648 02 • www.aerialyoga-vienna.at

Yoga Pushpa Schule für Yoga | Mag. Dagmar
Shorny BYO/EYU* • 1070 Wien •
0676/705 76 30 • www.yogapushpa.at

Yoga Austria - B.Y.O. (Berufsverband der
Yogalehrenden in Österreich) •
1070 Wien • Neustiftg. 14/Stiege2/II •
01/505 36 95 • www.yoga.at

 **Bhavani** SATYANANDA YOGA in Wien

Yoga-Nidra-Ausbildung

Kurs für YogalehrerInnen
mit international anerkanntem
Zertifikat (6 Monate)

<http://bhavani.at>
0699/117 56 117

Bhavani - SATYANANDA YOGA® in Wien •
1090 Wien • 0699/117 561 17 •
www.bhavani.at

mehrmals pro Jahr Ausbildungen in

Yoga mit Schwangeren
Yoga mit Baby
Yoga mit Kindern
Yoga-LehrerIn

Freiraum



A-1090 Wien
Lichtensteinstr. 10A
01 / 236-09-99
www.freiraum-institut.at Registrierter Yoga Institut


Freiraum-Institut • 1090 Wien • 01/236 09 99 •
www.freiraum-institut.at

Yogazentrum Ganesha •
1090 Wien • 0664/402 73 58 •
www.ashtanga.at

VedaVital | Yoga- & Ayurveda-Ausbildungen •
1130 Wien • 01/890 40 50 •
www.vedavital.at

YOGAZENTRUM PUREYOGA •
1140 Wien • 0699/815 992 83 •
www.pureyoga.at

TriYogaCenter Vienna •
1150 Wien • 0660/343 43 55 •
www.triyoga.at



ATHA YOGA

Stilübergreifender
Yoga – alle Levels!
Kurse, Ausbildung,
Raumvermietung
U6 ALSER STRASSE
18., Theresieng. 11
www.athayoga.at

Atha Yoga-Studio | Mag. Isabella Welsch •
1180 Wien • 01/470 93 90 •
www.athayoga.at

Ashtangavienna | Rosi Wagner •
1180 Wien • 0676/471 14 27 •
www.ashtangavienna.at

Yogawege • 0664/155 48 89 •
www.yogawege.com

ÖBERÖSTERREICH



Kundalini Yoga Zentrum Linz •
4020 Linz • 0680/313 51 38 •
www.kundalini-yoga-zentrum-linz.at

PGA Akademie • 4020 Linz • 0732/771 200 •
www.pga.at

SALZBURG

Yoga Academy Salzburg | Janaki Heidi Arnet •
5020 Salzburg • 0662/623 210 •
www.yoga-academy.at

Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind
 YLA 200+ mit integriertem Spiraldynamik® Basic Zertifikat
 ab 2015: Medical Yoga Ausbildung (300+)

Aus- und Fortbildungen Spiraldynamik®
 Laufende Yogakurse nach Spiraldynamik®
 Mag. Eva Hager-Forstenlechner/Mag. Ekkehard Hager
 Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg
 www.spiraldynamik-yoga.at · T: 0699-10 20 34 33

Spiraldynamikzentrum für Yoga and Bodymind ·
 5020 Salzburg · 0699/102 03 433 ·
www.spiraldynamik-yoga.at

Yoga Place Salzburg ·
 5020 Salzburg · 0664/502 48 67 ·
www.yogaplace.at

Yogazentrum Alpen |
 Claudia Abel-Lang BYO/EYU* ·
 5084 Großgmain · 06247/8264 ·
www.yogazentrumalpen.com

Zentrum für Kreative Intelligenz
 E Yoga ° Meditation
 K Ayurveda ° Kunst
 I SpiriMusik ° Tanz
 Salzburg/Hallein: +43 6802199955
www.walpurgisartundweise.com

Mag. Walpurgis Schwarzlmüller ·
 5400 Hallein-Rif · 0680/219 99 55 ·
www.walpurgisartundweise.com

TIROL

yogamood academy ·
 6020 Innsbruck · 0676/393 91 08 ·
www.yogamood.at

Yoga-Zentrum Innsbruck BYO/EYU* ·
 6020 Innsbruck · 0664/324 20 40 ·
www.yoga-tirol.at

Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus ·
 6370 Reith bei Kitzbühel · 05356/674 04 ·
www.sivananda.at

VORARLBERG

Yogazentrum Alpen |
 Angela Burtscher BYO/EYU* · 6773 Vandans ·
 0664/578 40 77 · www.yogazentrumalpen.com

STEIERMARK



Yoga-Akademie Austria
 Yogalehrer-Ausbildungen
 Yogalehrer-Weiterbildungen
 Wien · Guntramsdorf · Linz · Leutasch
 Salzburg · Wels · St. Lorenzen/Wechsel
 Graz · Villach · Krems · Passau
www.yogaakademie-austria.com

Yoga-Akademie Austria · 0664/768 85 65 ·
www.yogaakademie-austria.com

City Yoga · 8010 Graz · 0316/813 283 ·
www.cityyoga.at

yuna yoga · 8010 Graz · 0316/890 855 ·
www.yunayoga.at



MANGALAM YOGA
 ACHTSAMES FLOW YOGA
 AUS- & WEITERBILDUNGEN
 RETREATS & SEMINARE
WWW.MANGALAM-YOGA.COM
Be alive, be in your flow!

Mangalam-Yoga · 8200 Gleisdorf · Schloss
 Freiberg · 03112/272 02 ·
www.mangalam-yoga.com

KÄRNTEN

Yoga-Lehrerin Ausbildung



Yoga-Schule Kärnten
 Karin Steiger e. U.
 9020 Klagenfurt / a. WS
 Mobil: 0664 / 33 73 236
www.yogaschulekaernten.at

Förderungen möglich, anerk. Bildungsträger
 des Landes Kärnten, ISO 9001 zertifiziert
 Ausbildung zertifiziert (nach YA, YVO)

Yogaschule Kärnten · 9020 Klagenfurt ·
 0664/337 32 36 · www.yogaschulekaernten.at

Spezielle Yoga-Ausbildungen

Yoga mit Schwangeren

Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen, Hebammen und
 PhysiotherapeutInnen.

AMAR DAS Kundalini Yoga
 Zentrum · 1020 Wien ·
 0660/946 01 40 ·
www.amardas.at

Studio Heike Paul ·
 1020 Wien · 0676/406 89 98 ·
www.studio-heike-paul.com

YOGAlounge · 1030 Wien ·
 0676/413 72 15 ·
www.yoga-lounge.at

Freiraum-Institut ·
 1090 Wien · 01/236 09 99 ·
www.freiraum-institut.at

Sivananda Yoga Seminarhaus ·
 6370 Reith bei Kitzbühel ·
 05356/674 04 ·
www.sivananda.at

Yoga für Dich - Karin Neumeyer ·
 8010 Graz · 0664/149 35 33 ·
www.yoginfor.me

Kinder & Teenager-Yoga-Ausbildung

In Theorie und Praxis lernen, um mit Kindern im Kindergarten
 (ab 3 Jahren) und in der Schule (6 bis 14 Jahre) Yoga üben zu können.

AMAR DAS Kundalini Yoga
 Zentrum · 1020 Wien ·
 0660/946 01 40 ·
www.amardas.at

Freiraum-Institut ·
 1090 Wien · 01/236 09 99 ·
www.freiraum-institut.at

Yogawege · 0664/155 48 89 ·
www.yogawege.com

PGA Akademie · 4020 Linz ·
 0732/771 200 ·
www.pga.at

Mag. Gerti G. Nausch ·
 2500 Baden · 0699/127 213 78 ·
www.lebensberatung-genau.at

Sivananda Yoga Seminarhaus ·
 6370 Reith bei Kitzbühel ·
 05356/674 04 ·
www.sivananda.at

Sibylle Schöppel ·
 8010 Graz · 0664/928 75 32 ·
www.kiyoko.at

Yoga-Akademie Austria ·
 0664/768 85 65 ·
www.yogaakademie-austria.com

Mama-Baby-Yoga-Ausbildung

Spannende Yogastunden für Erwachsene zu halten, die gleichzeitig die
 Entwicklung der Babys fördern, ist eine Herausforderung. Hier lernen
 Sie es:

Freiraum-Institut · 1090 Wien ·
 01/236 09 99 ·
www.freiraum-institut.at

YOGAlounge · 1030 Wien ·
 0676/413 72 15 ·
www.yoga-lounge.at

SIVANANDA YOGA SEMINARHAUS

Reith bei Kitzbühel, Tirol



YOGA LIFE

in den
**KITZBÜHELER
 BERGEN**



Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus

Reith bei Kitzbühel, Tirol

Gründer: Swami Vishnudevananda,
 seit 1957

Internationale Yogalehrer-
 Ausbildungen

Fortbildungen

Ganzjährig Yoga-Urlaub

Zertifikatskurse

Tel. +43 5356 6 74 04

www.sivananda.at

tyrol-reception@sivananda.net

ZVR 925544605





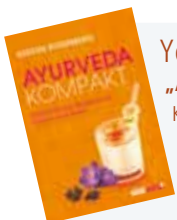
Ayurveda – der schönste Weg zum Glück

Wer bei Ayurveda nur an fleischlose Ernährung mit einem Hauch Indien denkt, liegt einigermaßen daneben. Die über Jahrhunderte in den ayurvedischen Grundsätzen gesammelte „Lebensweisheit“ (und genau das bedeutet Ayurveda) kann gerade in der Hektik der modernen Welt Wege zum persönlichen Glück weisen.

Wer sich ernsthaft für Yoga interessiert, landet fast unvermeidlich irgendwann auch bei Ayurveda. Beide Lebenslehren zielen auf den Menschen in seiner Gesamtheit ab, verbessern das körperliche Wohlbefinden, stärken Konzentration und Geist und weisen den Weg zu innerem Frieden und Gelassenheit. Oder mit wenigen Worten: Sie machen glücklich.

Richtige Ernährung, Massagen und Pflegerituale sowie der gezielte Einsatz von Heilkräutern und Ölen sind die Kernelemente des Ayurveda. Ziel ist ein harmonisches Zusammenwirken der Prinzipien (Doshas), die das Leben bestimmen. Sind die Doshas „Vata“ (Bewegung), „Pitta“ (Stoffwechsel) und „Kapha“ (Struktur) im Einklang, führt ein

Ayurveda-Kochkurse (Auswahl)
www.ayurveda-kochkurse.at • Sandra Hartmann • Wien • Tel: 0699/100 70 988
www.batra.at • Ayurveda Praxis Vinod & David Batra • 5071 Wals • Tel: 0680/12 16 478 (David) • Tel: 0664/54 28 144 (Vinod)



Yoga-Guide-Buchtipp „Ayurveda kompakt“

Kerstin Rosenberg
160 S. | Südwest-Verlag
Heilkunst und Rezepte für Körper und Seele je nach Konstitutionstyp

bewusster Umgang mit dem eigenen Körper zu Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

In seiner intensivsten Form kann man Ayurveda sicher vor allem in einem Ayurvedaresort erleben, doch ist es auch im Alltag problemlos möglich, sich an ayurvedischen Prinzipien zu orientieren, sei es in der Ernährung, der Körperpflege oder auch mittels ayurvedischer Rituale, die zu einer Quelle der Kraft für unser Leben werden können.

Und vielleicht am allerbesten: Während im „westlichen“ Denken Verzicht die Basis für ein gesundes Leben darstellt, werden Sie mit Ayurveda Ihren Weg zu Gesundheit, Schönheit und Glück genießen.

www.leonstain.at | www.neuscheller.at • 9212 Pörtlach am Wörthersee • Hotel Schloss Leonstain • Tel: 04272/2816 oder 0664/513 17 17
www.yogapraxis.org • Gesundheitszentrum YogaPraxis • 1090 Wien • Tel: 0664/11 04 609

Ayurveda Produkte (Auswahl)
www.ayushop.at • Tanja Pinter • Tel: 0800/400 17 15 24
www.kraeuterdrogerie.at • Kräuterdrogerie Kochgasse • 1080 Wien • Tel: 01/405 45 22

© Europäische Akademie für Ayurveda | www.ayurveda-akademie.org

Ayurveda Anwendungen (Auswahl)
www.ayurkaya.at • 1010 Wien • Ayurkaya Ayurvedastudio • Romana Muth • Tel: 0664 / 913 98 81
www.ayushop.at • 1120 Wien • Ayurveda Leib & Seele • Tanja Pinter • Tel: 0800/400 17 15 24
www.batra.at • 5071 Wals • Ayurveda Praxis Vinod & David Batra • Tel: 0680/12 16 478 (David) • Tel: 0664/54 28 144 (Vinod)



Ayurveda und Yoga
Mag. Tamara Sutterlüty
www.dharaayurveda.com
+43 660 5767450

www.dharaayurveda.com • 1040 Wien • Dhara Institut • Mag. Tamara Sutterlüty • Prinz-Eugen-Str. 36 • Tel: 0660/576 74 50

www.naturhotel.at • 6992 Hirschegg/Kleinwalsertal • Naturhotel Chesa Valisa • Tel: 05517/541 40
www.sonnhof-ayurveda.at • 6335 Thiersee • Ayurveda Resort Sonnhof • Tel: 05376/5502



Veda Vital
Institut für Ayurveda, Yoga & Energiearbeit
Yoga und Ayurveda – Ausbildungen
Ayurveda Massagen & Anwendungen
Yogakurse, Seminare, Workshops
Altgasse 23/8, 1130 Wien, Tel 0699/1890 40 50
www.vedavital.at

www.vedavital.at • 1130 Wien • Vedavital • Elisabeth Maurer • Tel: 01/890 40 50
www.ayurveda-verein.at • 2041 Grund/NÖ • Ayurveda-Verein Nexenhof • Tel: 02951/2813

Weitere Informationen auch auf yogaguide.at



ROSENBERG
Europäische Akademie
für Ayurveda



Zum neuen Beruf mit Ayurveda

Ausbildungen

Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin
3-jährige staatlich anerkannte Ausbildung (berufsbegleitend)

Gesundheits- und Ernährungsberater

Vastu-Shastra
Traditionelle indische Architektur –
Therapie für Mensch & Raum

Ayurveda-Koch

**Ayurveda-Event
mit Infoabend**
19. September 2014
in Wien

Ärzte-Fortbildung

Ayurveda als komplementäre Medizin
30 Tage berufsbegleitend • Aufbaustudium
„MSc in Ayurveda-Medizin“ möglich

Seminare

Basiskurse und Fach-Fortbildungen

Jetzt das Jahresprogramm anfordern:
Europäische Akademie für Ayurveda • Postfach 40 •
3400 Klosterneuburg (bei Wien) • Tel. 01-523 76 56

www.ayurveda-akademie.org



Nuad – Thai Yoga Körperarbeit

Nuad, auch „Passives Yoga“ oder „Yoga für Faule“, kam mit dem Buddhismus von Indien nach Thailand und verbindet Energiearbeit mit Bewegt-Werden und Meditation. Einerseits wird Druck mit Händen, Füßen, Knien, Ellbogen, Daumen, Zehen gegeben und andererseits wird der Mensch passiv bewegt. Dadurch wird die Durchblutung verbessert, die Beweglichkeit erhöht, Entspannung und Wohlbefinden hervorgerufen.

© Robert Henderson | www.roberthenderson.info

Nuad-Angebote in Österreich (Auswahl)

WIEN

- 1030 Wien • Edith Flatz • Hainburger Str. 49 • 0699/119 818 20
- 1060 Wien • ANANYA | yogaraumwien • Mollardg. 34 • 0660/128 01 22
- 1060 Wien • Perform • Mariahilfer Str. 51/3. Innenhof • 0676/424 03 66
- 1070 Wien • Prana Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82/16b/2 • 01/524 85 33
- 1070 Wien • Feelgoodstudio • Burgg. 31/7 • 0650/463 21 88
- 1070 Wien • Dagmar Kasper BYO/EYU* • Siegmundg. 12/D • 0676/602 85 65
- 1070 Wien • Bodybalancing | Mag. Alexandra Petz • Seideng. 32/4/2/43 • 0680/213 59 58
- 1070 Wien • Veronica Wunderlich • Stiftg. 33/1/7 • 0699/126 247 68
- 1090 Wien • Veni Labi | Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0676/370 58 82
- 1090 Wien • Roswitha Wagner • 0676/965 90 39

- 1130 Wien • Nuad Energie Bodywork | Robert Henderson • 0650/860 76 60
- 1150 Wien • Amazing Yoga Vienna • Diefenbachg. 54a • 0650/561 57 60
- 1160 Wien • Elisabeth Jungreithmair | Yoga-Oase • Thaliast. 14/12 • 0699/177 799 93
- 1180 Wien • Ashtangavienna | Rosi Wagner • Herbeckstr. 27 • 0676/471 14 27
- 1180 Wien • Atha Yoga-Studio • Theresieng. 11/16 • 01/470 93 90
- 1180 Wien • Sibylle Langauer | Artmovements • Währinger Str. 134/8 • 0699/100 731 21
- 1180 Wien • Nicola Sautner • Scheibenbergstr. 53 • 0699/197 299 91
- 1190 Wien • Mag. Philipp Hanak • Pokornyg. 23 • 0676/936 62 42
- 1210 Wien • Michaela Menzinger • Am Spitz 16/14 • 0699/121 871 80
- 1220 Wien • Ronald Deutsch • Afritschg. 81 • 0664/737 613 88
- 1220 Wien • Mag. Gloria Fleischmann • 0650/450 54 22

NIEDERÖSTERREICH

- 2384 Breitenfurt • Ursula Rothe • Tanneng. 14 • 0680/315 85 96
- 3400 Klosterneuburg • Nicola Sautner • 0699/197 299 91
- 3400 Klosterneuburg • Christiane Novak • Gschwendt 13 • 0650/693 60 91
- 2100 Korneuburg • Cordula Hauer • 0676/612 70 99
- 2340 Mödling • Shakti Spirits • Neusiedler Str. 52 • 0676/571 13 41
- 2340 Mödling • Julia Mander • Grenzg. 40 • 0699/166 877 18
- 2482 Mönchendorf • Ingrid Redl • Hauptstr. 35 • 0676/413 64 14
- 3040 Neulengbach • Maria Lackner-Gallee BYO/EYU* • 0699/195 837 70
- 3252 Petzenkirchen • Monika Sattler • Mühlbachweg 1 • 0650/732 17 10
- 2444 Seibersdorf • Helmut Löffler • 0664/547 89 21

OBERÖSTERREICH

Dipl. NUAD PraktikerIn



PGA – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit | Museumsstr. 31a | 4020 Linz
Tel.: (+43) 732/78 78 10-10 | E-Mail: akademie@pga.at | Web: www.pga.at

- 4020 Linz • PGA Akademie • Museumsstr. 31 A • 0732/78 78 10 10
- 4040 Linz • Irene Kapl • Wolfauerstr. 14 • 0699/188 220 02
- 4701 Bad Schallerbach • Yoga Bewegungslounge • 0650/251 39 48
- 5310 Mondsee • Steffi Huber | Yoga am See • 0650/591 20 70
- 4600 Wels • fokusleben • Kaiser-Josef-Platz 19 • 0664/395 59 09
- 4893 Zell am Moos • sunspirit.yogaschule. salzkammergut • 0664/372 25 55

SALZBURG

- 5101 Bergheim • Sascha Jurak • Fischachstr. 33a • 0660/655 88 55
- 5020 Salzburg • Martina Demmelmaier • 0680/330 22 34

TIROL

- 6020 Innsbruck • Vishnus Garden • Sebastian-Kneipp-Weg 17 • 0699/171 682 13
- 6200 Buch bei Jenbach • Marianne Schoen • Nr. 154e • 0650/760 41 23
- 9920 Sillian • Alois Moosmann | Ashtanga Osttirol • 0699/149 456 64
- 6380 St.Johann • Margit Trebuch • 0680/208 07 67

VORARLBERG

- 6830 Rankweil • Elisabeth Hartl • 0650/236 59 90

BURGENLAND

- 7532 Litzelsdorf • Ellen Holzschuster • 0664/952 41 89

STEIERMARK

- 8010 Graz • City Yoga • Am Eisernen Tor 3 • 0316/813 283
- 8010 Graz • Dr. Ulrike Ofner • Schörgelg. 67 • 0664/738 865 88
- 8010 Graz • Elke Unger • Grillparzerstr. 26 | Alchemilla • 0699/109 625 70
- 8054 Graz-Straßgang • Margit El Kholi BYO/EYU* • 0699/119 326 61
- 8344 Bad Gleichenberg • Claudia Trummer • 0664/272 66 33
- 8330 Feldbach • Simone Sakotnik • Leitersdorf im Raabtal 165 • 0699/119 611 50
- 8081 Frannach • Martina Bauer • Frannach 15 • 0664/925 85 70
- 8240 Friedberg • Ayurvedayoga • Hütterstr. 99 • 0650/850 01 92
- 8130 Frohnleiten • Martina Träger • Dr. Ammannstr. 33 • 0676/300 62 52
- 8200 Gleisdorf • Mangalam-Yoga • Schloss Freiberg • 03112/272 02

KÄRNTEN

- 9065 Ebenthal • Petra Sumser 0650/946 94 50

NUAD-Ausbildung und Seminare

Eva Alagoda-Coeln
Atha Yoga-Studio
office@nuad.at
0680 2120456
www.nuad.at



- 1090 Wien • Eva Alagoda-Coeln | Nuad-Ausbildungen • Bergg. 8/15 • 0680/212 04 56

Yoga zum Nachlesen und Nachmachen

Hotelzimmer-Yoga

Stefanie Arend | 96 S. | Schirner Verlag

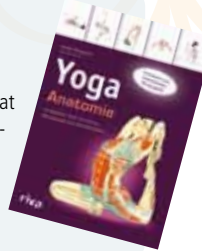
Auf Reisen auch ohne Yogamatte auf kleinstem Raum improvisieren. „Hotelzimmer-Yoga“ zeigt einfache effiziente Yogaübungen mit kurzen Beschreibungen im handlichen Pocket-Format. Das Buch unbedingt für die nächste Reise einpacken.



Yoga-Anatomie

Leslie Kaminoff, Amy Matthews | 320 S. | Verlag Riva

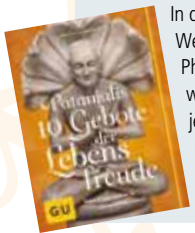
Der anerkannte Yogaexperte Leslie Kaminoff hat in der Neuauflage dieses Klassikers zusammengefasst, auf welche Organe, Muskelgruppen und Gelenke sich die einzelnen Asanas auswirken, wie sie das tun und wann welche Atemtechniken einzusetzen sind.



Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude

Birgit Feliz Carrasco | 160 S. | Verlag GU

In diesem Buch finden Yogaübende die Weisheiten des bekanntesten Yoga-Philosophen. Patanjalis 10 Gebote weisen einen zeitlosen Weg, wie wir jenseits von materiellen Besitztümern und Genüssen Zugang zu einer tief empfundenen Freude in uns selbst finden.



Die Mantra Box

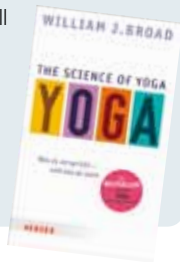
Lisa Freund, Anna Trökes | 50 Karten, CD, Begleitbuch | Verlag GU

Die schönsten Mantras aus der buddhistischen und der Yoga-Tradition auf 50 liebevoll gestalteten und informativen Karten. Eine mitgelieferte CD bietet eine Auswahl an Mantras und regt zum Mitsingen an.

The Science of Yoga

William J. Broad | 460 S. | Verlag Herder

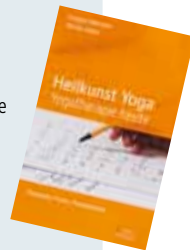
Der US-Wissenschaftsjournalist William Broad blickt hinter die Kulissen des Yoga und will damit auf die zahlreichen Vorteile, aber auch die Gefahren bei unsachgemäßer Durchführung hinweisen. Eine unterhaltsame Reise von den führenden medizinischen Forschungslabors, über Ashrams bis zu schweißtreibenden Yogastudios mit ihren selbst ernannten Meistern.



Heilkunst Yoga – Yogatherapie heute

Imogen Dalmann, Martin Soder | 188 S. | Viveka Verlag

Yoga verfügt über eine große Auswahl von Übungen, die gleichzeitig Körper, Atem und Geist ansprechen. Yogatherapie setzt diese ein, um Menschen im Umgang mit gesundheitlichen Störungen und Einschränkungen zu unterstützen. Informatives Buch zweier Ärzte und renommierter Yogatherapeuten.



Street Yoga

Jack Waldas | 72 S. | Kösel Verlag

So haben wir Yoga noch nie gesehen! Jack Waldas holt Yoga ins Café, in den Park, unter das Auto oder auf die Baustelle: Yoga jederzeit und überall, entspannt, unbekümmert und witzig. Ein humor- und sinnvoll „ver-rücktes“ Yogabuch mit grandiosen Bildern.



Therapeutisches Yoga

Yoga verbessert nicht nur Haltung und Beweglichkeit sondern es verringert auch Stresssymptome. All das hilft bei der Prävention von Wohlstandskrankheiten wie Burn-Out, Rückenbeschwerden oder Übergewicht. „Therapeutisches Yoga“ geht einen Schritt weiter, indem es gezielt zur Heilung oder Linderung von Beschwerden eingesetzt wird.

Yoga als Therapie

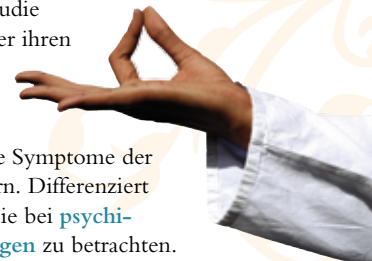
Beim Yoga-Einzelcoaching lassen sich individuelle Fragen klären und mögliche Anpassungen erarbeiten. „Yoga lässt sich therapeutisch überall dort anwenden, wo es um nachhaltige Veränderungen des Lebensstils geht“, sagt *Dr. Andreas Goldammer* aus Wien, der in seiner Praxis vor allem Patienten mit chronischen Beschwerden im Bewegungsapparat, wie auch mit stressassoziierten Erkrankungen, Bluthochdruck, Asthma oder Diabetes behandelt. Die Mitarbeit jedes Einzelnen ist dabei ein wesentlicher Erfolgsfaktor: „Ohne eine gewisse Selbstdisziplin der Patienten geht es nicht.“ Bei Erkrankungen und medizinischen Diagnosen ist die Anwendung von „Therapeutischem Yoga“ als Heilbehandlung Ärztinnen und Ärzten oder Personen mit anerkannten therapeutischen Qualifikationen vorbehalten.

So wirkt Yogatherapie

Während die Wirksamkeit von Yoga als Gesamtkonzept bei einer Reihe von Beschwerden als erwiesen gilt, ist der Heilerfolg von individuellen Yogatherapien nur bei wenigen Krankheitsbildern wissenschaftlich untermauert. Weitgehend gesichert sind positive Effekte bei **Rückenschmerzen**. Eine

britische Studie hat ergeben, dass Yogaprogramme mit gezielt auf den unteren Rücken abgestimmten Übungen die Beschwerden der Patienten nachhaltig lindern konnten. Die positive Wirkung war sogar noch zwölf Monate nach Beendigung des Yoga-programms festzustellen.

Beachtliche Erfolge konnten bei **Diabetes** sowohl in der Prävention, als auch in der Behandlung nachgewiesen werden. Laut einer indischen Studie konnten Diabetiker ihren Glukosespiegel und die Blutfettwerte deutlich verbessern und die Symptome der Erkrankung lindern. Differenziert ist die Yogatherapie bei **psychischen Erkrankungen** zu betrachten. Während **Stressempfinden** und **Angstzustände** durch regelmäßiges Yoga signifikant verringert werden können, können im Fall einer schweren Depression die meditativen Elemente von Yoga sogar eine Verschlechterung des Krankheitsbildes bewirken. Fazit: Bei einigen Krankheiten kann Yoga einen entscheidenden Beitrag zur Therapie leisten und bei vielen die Wirksamkeit anderer Behandlungen verbessern.





Luna-Yoga®

Luna-Yoga® verbindet traditionelle Techniken aus Yoga, Tantra und Ayurveda mit modernen Körpertherapien. Die israelische Tänzerin **Aviva Steiner** entdeckte 1971, dass bestimmte Bewegungen den Menstruationszyklus beeinflussen. **Adelheid Ohlig**, Yogalehrerin und Journalistin, erweiterte die Methode und baute sie zu Luna-Yoga® aus. Luna-Yoga® ist ein geschützter Begriff, der ausschließlich von Lehrerinnen, die eine Ausbildung absolviert haben und sich im 2-jährigen Rhythmus weiterbilden, als Name verwendet werden darf.

© Adelheid Ohlig | www.luna-yoga.com | Carla Etter

© Gerlinde Fennes | www.sattvayoga.at

Luna-Yoga® Kurse in Österreich (Auswahl)

WIEN

1060 Wien • Institut Dr. Schmid • Leharg. 1/2 • 01/587 50 46



1070 Wien • Gyöngyi Hajdú • in Werkstatt Krähe • 0680/215 05 57

1080 Wien • Christa Opocensky BYO/EYU* • 0664/425 09 00

1080 Wien • Shambhala - Zentrum • Josefstädter Str. 5 • 01/408 47 86

1080 Wien • Susi Zahnt im TZ 8 • Maria-Treu-G. 1/5 • 01/280 57 55N

NIEDERÖSTERREICH

3680 Persenbeug • Gabriele Olle • 0650/515 10 12
3370 Ybbs/Donau • Gisela Angerer • 0664/508 55 94

OBERÖSTERREICH

4020 Linz • Gabriele Honauer • 0664/975 26 39
4612 Scharn • Kornelia Krennmair • 0699/119 409 68
4400 Steyr • Mag. Dietlinde Maiwöger • 07252/431 45

4866 Unterach am Attersee •

Maria Elisabeth Graf • 0664/737 942 63

4840 Vöcklabruck • Romana Steinhuber • 0676/726 67 81

SALZBURG

5020 Salzburg • Mag. Gudrun Inreiter • Yogahaus • 0699/818 258 53

5400 Hallein-Rif • Mag. Walpurgis Schwarzmüller • 0680/219 99 55

TIROL

6426 Roppen • Deisenberger Helga • 0650/428 06 66

STEIERMARK

8010 Graz • City Yoga • 0316/813 283

8344 Bad Gleichenberg • Claudia Trummer • 06642726633/

Ausbildungen, workshops und Seminare



Weitere Adressen zu **Lunayoga** finden Sie auf www.yogaguide.at unter „Yogasuche“!

Hormonyoga

Die brasilianische Yogalehrerin Dinah Rodrigues entwickelte Hormonyoga als spezielle Übungsreihe mit Atem- und Körperübungen aus dem Hatha-Yoga. Gezielt werden Eierstöcke, Schilddrüse und Hypophyse stimuliert, um die Hormonproduktion anzuregen. Hormonyoga ist für Anfängerinnen geeignet, hilft nicht nur bei Wechselbeschwerden, sondern wird auch Frauen mit Kinderwunsch empfohlen.



Hormonyogakurse in Österreich (Auswahl)

WIEN

1010 Wien • Renate Putzi BYO/EYU* • 0699/113 009 86

1020 Wien • Mag. Helga Holczik • 0699/107 922 92

1030 Wien • Edith Flatz • 0699/119 818 20

1030 Wien • YOGAlounge • 0676/413 72 15

1040 Wien • Yoga4Yoginis • 0676/351 91 82

1070 Wien • Dagmar Kasper BYO/EYU* • 0676/602 85 65

1090 Wien • Roswitha Wagner • 0676/965 90 39

1120 Wien • YogaVital • 0699/105 335 60

1130 Wien • Gerlinde Fennes • Sattvayoga • 0699/116 770 97

1160 Wien • Elisabeth Jungreithmair | Yoga-Oase • 0699/177 799 93

1170 Wien • Mag. Uschi Durstmüller • 0699/816 356 82

1180 Wien • Ashtangavienna | Rosi Wagner • 0676/471 14 27

1180 Wien • Atha Yoga-Studio | Tanja Odehnal • 0699/119 848 08

1190 Wien • Yoga Atelier Wien | Elisabeth Marino • 0699/119 224 59

1200 Wien • yoganotion • 0699/173 703 80

1210 Wien • Michaela Menzinger • 0699/121 871 80

1220 Wien • natural HIGH • 0664/858 55 90

1230 Wien • Sofie Steixner • 0660/633 69 90

3422 Altenberg • Annett Roth • 0660/480 40 47

2500 Baden • Mag. Gerti G. Nausch • 0699/127 213 78

3003 Gablitz • Monika Greitner • 0664/811 36 07

2202 Königsbrunn • Petra Pils • 0676/936 23 23

2340 Mödling • Shakti Spirits • 0676/571 13 41

2482 Münchendorf • Ingrid Redl • 0676/413 64 14

2201 Seyring • Claudia Bartl • 0664/483 88 27

2351 Wiener Neudorf • Daniela Kersch • 0699/180 462 50

2700 Wiener Neustadt • Klaudia Rosenstein • 0699/195 912 17

4701 Bad Schallerbach • Yoga Bewegungslounge • 0650/251 39 48

4020 Linz • Gabriele Honauer • 0664/975 26 39

4040 Linz • Damara Berger • 0699/811 533 95

5310 Mondsee • Steffi Huber • 0650/591 20 701

4600 Wels • Helga Manesha Stadler • 0699/104 115 31

5632 Dorfgastein • Anke Kranabetter • 06433/7319

5400 Hallein-Rif • Mag. Walpurgis Schwarzmüller • 0680/219 99 55

5020 Salzburg • Das YogaHaus • 0662/842 626

6912 Hörbranz • Karin Florian • 05573/822 09

6911 Lochau • DI Petra Haag • 0664/527 87 19

8010 Graz • City Yoga • 0316/813 283

8010 Graz • Alchemilla • 0664/974 36 16

9020 Klagenfurt • Karin Steiger • 0664/337 32 36

Weitere Adressen zu **Hormonyoga** finden Sie auf www.yogaguide.at unter „Yogasuche“!



Partner-Yoga

Klassische Asanas (Yogahaltungen) werden zu Partnerübungen umgestaltet. Beim **Partner-Flow** fließen Atmung und Bewegung zu einem eleganten Wechselspiel von Geben und Nehmen ineinander. Effekte sind: Vertrauen, Loslassen, sich tiefer in die Übungen sinken lassen, mehr Dehnung bekommen und die Balance besser halten. Leichtigkeit, Freude und die Verbindung zum Übungspartner sind mehr als nur ein angenehmer Nebeneffekt.

© Partner-Yoga | Heike Mayer & Doris Iding | Via Nova Verlag

Partner-Yogakurse (Auswahl)

- 1020 Wien • Chiaradina Cerweny | Your Spirit Matters • 0676/344 88 20
- 1020 Wien • Mag. Helga Holczik • Schreyg. 6/4a • 0699/107 922 92
- 1070 Wien • Sheila Falk • Schottenfeldg. 72 • 0699/117 648 02
- 1070 Wien • Feelgoodstudio • Burgg. 31/7 • 0650/463 21 88
- 1070 Wien • Dieter Strehly BYO/EYU* | Prana Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82 • 0699/113 223 42
- 1090 Wien • Veni Labi | Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0676/370 58 82
- 1130 Wien • Birgit Berger • 0699/115 517 70
- 1140 Wien • Britta-Joy Fex • Cumberlandstr. 113/19 • 0676/316 91 77
- 1150 Wien • Amazing Yoga Vienna • Diefenbachg. 54a • 0650/561 57 60
- 1180 Wien • Iris Koppelent • Gentzg. 6/2/18 • 0676/706 50 63
- 1180 Wien • Sibylle Langauer • Währinger Str. 134/8 • 0699/100 731 21
- 1200 Wien • Emina Damjanovic • Streiffleurg. 14/ 6+7 • 0699/101 088 10
- 1210 Wien • Michaela Menzinger • Am Spitz 16/14 • 0699/121 871 80
- 2320 Schwechat • Dieter Strehly BYO/EYU* • 0699/113 223 42
- 2700 Wr. Neustadt • Manuela Andersch • Volksgartenstr. 4 • 0650/580 10 60
- 5020 Salzburg • Martina Demmelmaier • 0680/330 22 34
- 5400 Hallein-Rif • Mag. Walpurgis Schwarzlmüller • 0680/219 99 55
- 6020 Innsbruck • Vishnus Garden • Sebastian-Kneipp-Weg 17 • 0699/171 682 13
- 7202 Bad Sauerbrunn • Nina Rebekka Zachs • Zehentstr. 23 • 0699/186 009 07
- 7100 Neusiedl am See • das yogastudio • Hauptplatz 29 • 0699/108 108 71
- 8401 Feldkirchen • Ylva Ené BYO/EYU* • 0699/128 464 54
- 8200 Gleisdorf • Mangalam-Yoga • Schloss Freiberg • 03112/272 02
- 8010 Graz • City Yoga • Am Eisernen Tor 3 • 0316/813 283
- 8010 Graz • feelfreeyoga • 0664/532 19 73
- 9065 Ebenthal • Petra Sumser • Zwanzgerberg 16 • 0650/946 94 50

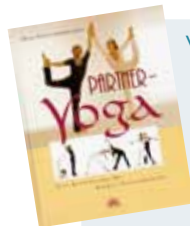
Yoga-Guide-Buchtipp

Partner-Yoga

Heike Mayer & Doris Iding | 160 S. | Via Nova Verlag

Yoga zu zweit in einer anderen Dynamik und Intensität in über 40 Partner-Yoga-Übungen

erleben. Genau erklärt werden dabei Ausgangsposition, Verlauf, Intensivierung und Wirkung auf Körper und Geist, ansprechende Fotos visualisieren die Übungen.



Aerial-Yoga und AcroYoga

Interessante Entwicklungen des „westlichen“ Yoga, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen und ein völlig neues Bewegungs- und Körpergefühl ermöglichen, sind Air-Yoga und AcroYoga®.

Die Schwerkraft außer Kraft setzen - Air-Yoga

Beim „schwerelosen“ **Air-Yoga**, das (je nach Markenschutz) auch als **Anti-Gravity®-Yoga**, **Flug-** oder **Aerial-Yoga** bezeichnet wird, werden traditionelle Yogaübungen in der Luft im sog. „Yoga-Swing“ (einem trapezförmigen Tuch, ähnlich einer Hängematte) durchgeführt. Das Tuch gibt Halt bei Kopfüber-Übungen, herausfordernde Yogapositionen können so ohne Druck auf Gelenke und Wirbelsäule geübt werden. Gestärkt werden dabei auch Arm-, Nacken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur. Im Gegensatz zum sportlichen AcroYoga® ist Air-Yoga sowohl für Anfänger/-innen als auch erfahrene Yoginis und Yogis geeignet.

Air Yoga • Yoganotion | Sylvia Regner • 1200 Wien • Wehlistr. 68 • 0699/173 703 80

Aerial-Yoga Vienna | Sheila Falk • 1070 Wien • Schottenfeldg. 72 • 0699/117 64 802

Aerial-Yoga • YOGAlounge • 1030 Wien • Seidlg. 30 • 0676/413 72 15

AntiGravity® Yoga • 8010 Graz • Rechbauerstr. 3 • 0676/504 39 52

Fliegendes Yoga • feelfreeyoga • 8010 Graz • Albrechtg. 9 • 0664/532 19 73

AcroYoga verbindet Yoga, Akrobatik und Nuad

Außergewöhnlich hohe Ansprüche an Körperspannung, Gelenkigkeit und Koordination stellt **AcroYoga®**, das Elemente aus Yoga, Thai-(Nuad)-Massage und Übungen aus der Bodenakrobatik verbindet. Den zahlreichen Hebefiguren verdankt AcroYoga® auch die Zusatzbezeichnung „Flying Yogis“; das „Fliegen“ soll dabei die Verbindung mit dem Göttlichen symbolisieren.

Typische Elemente sind Umkehrhaltungen (*Inversions*), gegenseitige Hilfestellung (*Spotting*) und ein fließender Übergang der Asanas. Auch in einfacher Form ist AcroYoga® nur für Übende mit sehr guter sportlicher Vorbildung geeignet.

Zertifizierte AcroYoga®-Lehrende in Österreich

1090 Wien • Veni Labi | Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0676/370 58 82

1090 Wien • Boris Georgiev | Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0664/402 73 58

1210 Wien • AyurYoga | Michaela Menzinger • Am Spitz 16/14 • 0699/121 871 80



Jetzt online

YOGATÜCHER IN VIELEN FARBEN

www.aerialyogatuch.com

Die schönsten Yoga-Accessoires



Ökologisch und atmungsaktiv

Höchste Funktionalität vereint mit stilvoller Kleidung aus ökologischen Stoffen, die auch bei schweißtreibenden Aktivitäten an ihrem Platz bleibt. T-Shirts und Hosen lassen genug Raum, sind atmungsaktiv, fühlen sich angenehm an und freundlich zu unserem Planeten.

www.nicetomeetme.at

Ausruhen und Schweben

Ein Sessel, auf dem man nicht nur sitzen, sondern sich wohlfühlen und entspannen kann. Durch Verlagerung des Körpergewichts kann man leicht zwischen verschiedenen Sitz- und Liegepositionen wählen. Kurze Pausen mit dem Gravity von Variér ermöglichen tiefe Erholung und ein einzigartiges Schwebefühl.

www.varierfurniture.com



Mit gutem Gewissen auf die Matte

Die offene Zellstruktur garantiert optimalen Halt, gute Dämpfung und Belastbarkeit. Jade-Yogamatten aus erneuerbarem Naturgummi, ohne PVC oder andere synthetische Gummierarten gibt es in verschiedenen Farben, Längen und Stärken.

www.jadeyogashop.eu



Ayurvedisches Frühlings-Gewürzpaket

Die drei Bio-Gewürzmischungen Hot India, Happy Kapha und Trikatu regen das Verdauungsfeuer *agni* an und gleichen die schweren Kapha-Eigenschaften aus – Frühjahrsputz für den Körper.

www.rosenberg-ayurved.com



Komm sing mit ...

Spirituelle Lieder und Mantras, gesammelt von der Musikerin Hagara Feinbier. Alle Lieder mit Noten, Übersetzungen und Geschichten zur Heilkraft der Musik und des Singens in praktischen Ringbüchern.

www.come-together-songs.de

Wohlgeruch

Die sinnliche Duftcreme „Song of India“ im verzierten Metalldöschen enthält Pflanzenauszüge, Bienenwachs, Jojobaöl, Weizenkeimöl und Aloe Vera.

Ein duftendes kleines Geschenk oder Mitbringsel!

www.sonnlicht.at



Sitzen, Meditieren, Atmen

Meditationskissen „Lotus“ mit Stickung und Bio-Dinkelspelzenfüllung. Dazu passende Meditationsmatte „Zabuton“ (Füllung Baumwollwatte). Beides aus 100 % Baumwolle fair, ökologisch zertifiziert nach GOTS* Bio-Standard.

www.lotuscrafts.eu



* G.O.T.S. steht für die Einhaltung der Kriterien des Global Organic Textile Standards entlang der gesamten Produktionskette

Unterwegs mit Yoga

Immer mehr, immer vielfältiger und qualitativ hochwertiger: Yogäbende haben auf Reisen heute die Qual der Wahl. Für praktisch jeden Yogastil und in Kombination mit verschiedensten anderen Aktivitäten gibt es zahlreiche Angebote. Dabei sollte man aber unbedingt auf erfahrene und spezialisierte Anbieter setzen, denn in Destinationen oder Clubs, in denen es neben vielem anderem „auch ein bisschen Yoga“ gibt, lässt die Qualität dann doch oft zu wünschen übrig.

Hotels mit Yogaangeboten (Auswahl)

SALZBURG



5640 Bad Gastein • Alpine Spa Hotel Haus Hirt • Kaiserhofstr. 14 • 06434/279 70



5640 Bad Gastein • Hotel Miramonte • Reitpromenade 3 • 06434/257 70

5630 Bad Hofgastein • Impuls Hotel Tirol • Grünlandstr. 5 • 06432/6394

5161 Elixhausen • Romantik Hotel GMACHL • Dorfstr. 14 • 0662/480 212

5721 Piesendorf • Tauernresort Notburgahof • Dorfstr. 419 • 06549/7918

VORARLBERG

6992 Hirschegg • Das Naturhotel Chesa Valisa • Gerbeweg 18 • 05517/541 40

TIROL



6370 Kitzbühel • Q! Resort Health & Spa Kitzbühel • Bahnhofplatz 1 • 05356/621 36

6622 Berwang • Singer Sporthotel & Spa • Berwang 52 • 05674/818 10

6105 Leutasch • Hotel Quellenhof • Weidach 288 • 05214/678 20

6105 Leutasch • Urlaubspension „aufatmen“ • G. 186a • 05214/6803

6414 Mieming • Biohotel Schweitzer • Barwies 292 • 05264/5285

6465 Nassereith • Yogaresort - AlpenRetreat • Fernpaß 483 • 0680/554 43 24

6335 Thiersee • Ayurveda Resort Sonnhof • Hinterthiersee 16 • 05376/5502



YOGAREISEN WELTWEIT
WWW.INDIGOURLAUB.COM

NIEDERÖSTERREICH



Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel

Vorstadt 11, 2093 Geras
+43 (0) 2912/300

kontakt@retreat-waldviertel.at
www.retreat-waldviertel.at

- 2093 Geras • Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel • Vorstadt 11 • 02912/300
3921 Langschlag • Gesundheitshotel Klosterberg • Am Berg 170 • 02814/8276

STEIERMARK

- 8283 Bad Blumau • Spa Therme Blumau • Bad Blumau 100 • 03383/510 00 • 9444
8344 Bad Gleichenberg • Hotel Legenstein • Bairisch Kölldorf 14 • 03159/222 00

Ganzjährige Yogaferien & Yogurlaub

- Romantik Hotel Gmchl • 5161 Elixhausen • 0662/480 212 • www.gmchl.com
- Yogitrip • 0650/880 97 80 • www.yogitrip.com
- Hotel Schloß Leonstain • 9210 Pörtschach • 0664/513 17 17 • www.neuscheller.at
- Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus • 6370 Reith bei Kitzbühel • 05356/674 04 • www.sivananda.org/tyrol
- Yogahaus Samvit • D-83727 Schliersee • +49/8026/92 07 81 • www.yogahaus.org



Genieße DEINE Yogareise:
Raw Gourmet, Genuss, De-Stress, Detox, Abenteuer,
www.yogalexia.at info@yogalexia.at

8271 Bad Waltersdorf •

Hotel Thermenhof Paierl •
Wagerberg 120 • 03333/2801

8843 St. Peter am Kammersberg •

Seminar Pension Greimburg •
Pöllau am Greim 68 • 0664/337 80 56

KÄRNTEN

9872 Millstatt • Biohotel Alpenrose •
Obermillstatt 84 • 04766/2500

9872 Millstatt • SOAMI Yoga Retreat Center •
Obermillstatt 196 • 04766/230 00

9210 Pörtschach am Wörthersee •

Hotel Schloss Leonstain •
04272/2816

9635 St. Daniel in Kärnten •

der daberer. das biohotel • 04718/590

9565 Turracher Höhe • Hotel Hochschober •

Turracher Höhe 5 • 04275/8213

Yoga am Meer

- Bali • www.indigourlaub.at
- Bali, La Gomera, Kroatien • www.perform.at
- Griechenland (Patmos, Naxos), Spanien (Lanzarote) • www.anastasiayoga.com
- Griechenland (Kreta) • www.iriskoppelent.at
- Griechenland (Korfu, Kreta, Piliön, Sivata), Spanien, Kroatien, Türkei, Indien • www.indigourlaub.com
- Marokko (Marrakech/Agadir) • www.yogitrip.com
- Spanien (Ibiza) • www.ashtangavienna.at
- Spanien (Ibiza), Venedig, Holland, Indien (Goa) • www.simple-wisdom.net
- Spanien (Teneriffa) • www.casita-de-ayurveda-teneriffa.com

Yoga am See

- Irrsee • Sunspirit Yogaschule Salzkammergut • www.sunspirit.at
- Mondsee • Steffi Huber • www.yogaamsee.at
- Stubaital • Sherry Kranabitter • www.stubaiyoga.at
- Wörthersee • Hotel Schloss Leonstain • www.neuscheller.at

Yoga & verschiedene Kombinationen

Yoga & Laufen • www.yogalexia.com •
www.mangalam-yoga.com • www.yoga7.at

Yoga & Malen • www.hotel-tirol.at •

Yoga & Skifahren • www.ashtangavienna.at •
www.hotel-tirol.at • www.indigourlaub.at •

www.sivananda.org/tyrol

Yoga & Tanz • www.chiaradina.com •

www.indigourlaub.at • www.iriskoppelent.at •

www.kundalini-yoga-zentrum-linz.at • www.veronikaschoepf.at (Kinder 3-6 J.) • www.yoga-h-salzburg.at

Yoga & Wandern • www.ashtangavienna.at • www.hotel-tirol.at • www.hotelmiramonte.com •

www.indigourlaub.com • www.iriskoppelent.at • www.mangalam-yoga.com • www.mariannebauer.com •

www.sivananda.org/tyrol • www.walpurgisartundweise.com • www.yoga7.at • www.yogalexia.com •

www.yogainspiration.at • www.yoga-oase.at • www.yoga-studio.at • www.yogitrip.com

Verschiedene Yoga-Workshops (Auswahl)

www.amardas.at • www.ananya.at • www.anastasiayoga.com • www.ashtangavienna.at • www.byoga.at •

www.cityyoga.at • www.gmchl.com • www.iriskoppelent.at • www.perform.at • www.pрана-yoga.at •

www.pureyoga.at • www.simple-wisdom.at • www.soami.at • www.spiraldynamik.at • www.yoga7.at •

www.yogakula.at • www.yoga-academy.at • www.yogania.at • www.yoganotion.at • www.yogahaus.org •

www.yogalounge.at • www.yogawerkstatt.at • www.yuna.at

Hier finden Sie nur eine Auswahl der vielfältigen Angebote. Mehr im wöchentlichen yogaguide.at/newsletter/!



Wellness mit Weitblick

Spa mit Blick über die Salzburger Berge
73 Wohlfühl-Zimmer und Suiten
Grüne Idylle 5 km von der Stadt Salzburg

Haubengekrönte Küche

Regionale Produkte und Spezialitäten
aus der hauseigenen Landmetzgerei

Täglich Yoga

Bewegte Entspannung mit täglichen
Yoga-Einheiten im Ruhepavillon.

www.gmchl.com

Yoga-Begriffe kurz erklärt

Asana

Wörtlich übersetzt: *Sitz, Matte, Körperhaltung*
Die Bedeutung „Yogahaltung“ ist die bekannteste. Asanas werden in zahlreichen Übungsstilen unterrichtet.

Chakra, Cakra

Sanskrit: wörtlich *Rad, Kreis*
Nach der Lehre des Tantra gibt es 7 Chakren, von denen 6 entlang der Wirbelsäule im physischen Körper visualisiert werden. Das siebte, der „tausendblättrige Lotus“, befindet sich über dem Scheitelpunkt des Kopfes. Chakren werden durch den angenommenen Energiekanal (*Sushumna*) verbunden, durch den auch die Kundalini-Kraft aufsteigt.

Guru

Sanskrit: *Lehrer, spiritueller Führer*
Wörtlich: Beseitiger der Dunkelheit

Hatha-Yoga

Sanskrit: *Kraft, Ausdauer, Energie*
Im Westen meint man meist Hatha-Yoga, wenn allgemein von „Yoga“ gesprochen wird. (siehe auch *Yogastile S. 6*)

Karma

Sanskrit: *Tat, Handlung, Gesetz von Ursache und Wirkung*
Karma und Reinkarnation wird in den Veden im Sinne von „Ein Mensch guter Taten wird gut, ein Mensch schlechter Taten wird schlecht“ verstanden.

Kriya

Sanskrit: *Handlung, Ritus, körperliche Reinigungstechnik im Hatha-Yoga*
Beispiele für Kriyas sind: Neti (Nasenspülung), Trataka (Anstarren von Objekten) Kapalabathi (schnelle Atmung) uvm.

Kundalini

Sanskrit, wörtlich: *die Aufgerollte; Bezeichnung für die schöpferische Kraft im Menschen*
Die Kundalini liegt aufgerollt an der Basis der Wirbelsäule und wird auch als schlafende Schlangenkraft bezeichnet. Ziel ist die Erweckung der schlummern den Kundalini, als Offenbarung der kosmischen Schöpfungskraft im Individuum.

Mantra

Heilige Silbe, kraftgeladenes Wort oder mehrere Silben bzw. Wörter. Das bekannteste Mantra ist

„OM“. Oft steht es am Beginn eines Mantras mit mehreren Worten, z.B. im tibetischen Buddhismus: *om mani padme hum* („Om, Juwel im Lotos, Hum“).

Mudra

Sanskrit: *Siegel, Geste, Handstellung*
Mudras sind Handgesten und Fingerstellungen, z.B. werden Daumen und Zeigefinger der rechten Hand zu einem Kreis, dem sog. „Rad der Lehre“, verbunden.

Namasté

Sanskrit: *namasté, nam = verbeugen*
Eine Grußformel und Grußgeste, die sinngemäß „Ich grüße das Göttliche in Dir“ bedeutet.

Patanjali

War indischer Gelehrter und Autor der Yogasutras, eines wichtigen Grundlagentextes des Yoga.

Pranayama

Sanskrit: *prana = Atem, Lebensenergie, ayama = die Kontrolle, Verlängerung*
Mithilfe von Pranayama, der bewussten Ausweitung Ayama des Atems, wird *prana*, das indische Wort für die universale Energie, zum Fließen gebracht.

Sanskrit

Älteste indische Sprache, Sprache der Mantras und der altindischen Schriften.

Sonnengruß

Sanskrit: *Surya-Namaskara = Sonnengruß*
Eine der bekanntesten dynamischen Übungen von zwölf Hatha-Yogastellungen.

Ujjayi-Atmung

Sanskrit: *ujjayi = die Siegreiche*
Atemtechnik, die Körper und Muskulatur sehr stark mit Energie versorgt (und wärmt). Bei geschlossenem Mund wird sehr langsam einige Sekunden lang durch beide Nasenlöcher eingeatmet, dann in derselben Weise ausgeatmet. Gleichzeitig wird bei diesem Vorgang ein Reibelaut in der Kehle erzeugt.

Upanischaden

Sanskrit: *upa = nahe, ni = nieder, schad = sitzen*
Gemeint ist „der Schüler sitzt zu Füßen des Lehrers (Guru)“, aber auch geheime, belehrende Sitzung. Die zweieinhalb Jahrtausende alten Upanischaden („Verehrungen“) sind mystische Texte der altindischen Brahmanen-Religion und gehören zu den Veden.

Veda oder Veden

Sanskrit: *Wissen, spirituelle Erkenntnis*
Veden sind alte heilige Schriften der Hindus und bilden die Grundlage der indischen Philosophie.

Yogasutra

Wörtlich: *Sutra = Faden, gewissermaßen Leitfaden des Yoga*
Yogasutras sind Aphorismen, die von Patanjali, einem indischen Gelehrten, in seinem Lehrbuch des klassischen Yoga-Systems in 195 Sanskritversen begründet wurden.



© Mallem Toome - Fotolia.com

Einfach Yoga finden!

Tägliche Yoganews www.yogaguide.at

Wöchentlicher Newsletter!

www.yogaguide.at/newsletter

Mehr als 1.000 Adressen
Gratisexemplar anfordern
Tel: 01 / 233 01 23 - 0



Yoga Guide Buchtipp

Das Yoga-Lexikon | Wilfried Huchzermeyer | 251 S. | Edition Sawitri
Sanskrit – Asanas – Biografien – Hinduismus – Mythologie.

Kurze, verständliche Erklärungen und praktische, schnelle Hilfe für Yogafans.



MEDITATIONSKISSEN & YOGABEDARF

fair und ökologisch
aus Österreich



www.lotuscrafts.eu