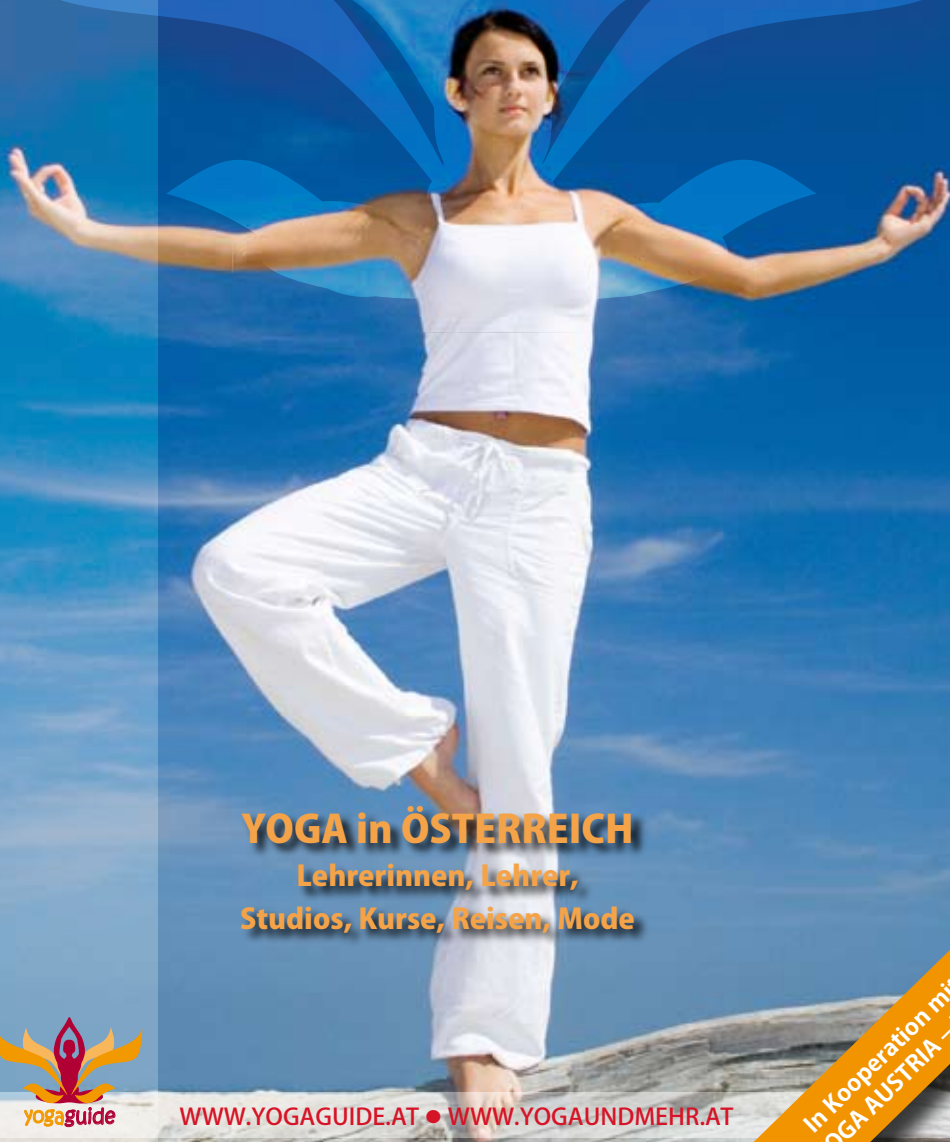


YOGA GUIDE



YOGA in ÖSTERREICH
Lehrerinnen, Lehrer,
Studios, Kurse, Reisen, Mode



WWW.YOGAGUIDE.AT • WWW.YOGAUNDMEHR.AT

In Kooperation mit
YOGA AUSTRIA – BYO

Bodhi

Meditations- und Yogabedarf
Seit über 20 Jahren

kompetent
individuell
preiswert



Groß- und Einzelhandel
Rabatte für Yogaschulen und Lehrer
niedrige Versandkosten

Informieren Sie sich auf unserer Website:
www.yogamatten.net
www.bodhi-meditation.com

Yogamatten
Meditationskissen
Meditationsmatten
Yogahilfsmittel
Shiatsumatten
Meditationsbänkchen
Massageunterlagen
... alles in großer Auswahl



Fa. Bodhi
Wilhelmstr. 47
D-76137 Karlsruhe
Tel. (+49)-(0)721-376604, Fax -376622
email info@bodhi-meditation.com

Finden Sie Ihr Yoga!



Je mehr Zeitungen und Magazine über Yoga schreiben, je mehr Yogakurse, Yogaurlaube, Yogabücher, Yogamusik etc. es gibt, desto schwieriger ist es, den Überblick zu behalten. Mit dem „Yoga Guide“ gibt es nun erstmals eine kompakte Zusammenstellung der wichtigsten Yogaangebote in Österreich.

Doch der Yoga Guide ist mehr als nur ein Adressbuch. Wir wollen Ihnen damit auch einen ersten Einblick in die Welt des Yoga bieten, zeigen und erklären, wie Sie Yoga für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und zur Stärkung Ihrer inneren Ruhe nutzen können. Kurz: Wir wollen Ihnen Lust machen, Yoga entweder zu beginnen, noch intensiver als bisher zu betreiben oder neue Formen kennenzulernen. Der Yoga Guide soll zu einem Wegweiser für Ihren persönlichen Yogaweg werden, herzlichst oder wie Yogabegeisterte sagen Namaste,

Ihre *Elfi Mayr*

INHALT

10 Gründe warum Sie Yoga ausüben sollten	4	Yoga & Wohlfühlen	
Geschichte des Yoga	6	Kosmetik & Körperpflege	35
10 Tipps für Ihre Yoga-Praxis	7	Essen & Yoga (Ayurveda, 5-Elemente, Bio&Co)	36
Yogastile	8	Bücher, Musik, Videos	38
Prominente ÖsterreicherInnen über Yoga	10	Vastu – Wohnen nach Yogaprinzipien	39
Österreichs beste Yogaausbildung	12	Yoga & Reisen	40
		Hotels in Österreich	41
		Yoga-Ausbildungen	42
Yoga Adressen in Österreich		Yoga & die Medizin	
LehrerInnen, Studios, Fitness-Studios, Hotels	13	Anwendungsgebiete	44
Yoga Guide Gewinnspiel	26	Komplementärmedizin	46
		Ärzteverbände, ÖAK Diplome, Adressen	47
Yoga Spezial		Yoga & mehr	
Yoga für Kinder	28	Pilates	48
Yoga für Schwangere	29	Nuad	49
Yoga im Alter	30	Yoga-Glossar	50
So macht Yoga noch mehr Freude	32		



Impressum: YOGA GUIDE © 2007 ein Verlagsprodukt der M&B Zeitschriftenproduktion GmbH, Hietzinger Hauptstraße 50/6, Tel: 01/917 51 18-0, Fax: -23, office@yogaguide.at, www.yogaguide.at, Feedback: redaktion@yogaguide.at

Herausgeberin/Chefredaktion: Mag. Elfi Mayr, **Anzeigen:** Gudrun Hausar, **Recherche:** Angelika Hipfinger, Sarah Elisa Wiener, **Produktion:** Mag. Uta Apfelknab, **Graphik Design:** Ewaryst Izewski / litepics, **Druck:**

Holzhausen, 1140 Wien, **Cover Foto:** Rafal Zdeb, **Stand:** Mai 2007, alle Rechte vorbehalten.

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.



SalzburgerLand Tourismus Gesellschaft

10 Gründe, warum Sie Yoga ausüben sollten

1. Yoga ist für jeden geeignet

Yoga können Sie in jedem Lebensabschnitt betreiben. Yogaübungen sind von der Kindheit bis ins hohe Alter wirkungsvoll und bestens geeignet, Ihr körperliches und emotionales Befinden positiv zu beeinflussen. Yoga ist für sportliche wie untrainierte Menschen geeignet, ebenso wie für Männer und Frauen.

2. Yoga können Sie überall ausüben

Für Yoga brauchen Sie keine Geräte und auch keine besonderen räumlichen Voraussetzungen. Zu Hause, im Yogastudio oder auch in der freien Natur – überall können Sie Yoga ausüben. Mehr als eine Matte, und wenn es sein muss, nicht einmal diese, brauchen Sie nicht.

3. Gut für Körper, Geist und Wohlbefinden

Yoga ist mehr als nur Sport. Die körperlichen Übungen werden gezielt zur Beeinflussung der geistigen Fähigkeiten und des Wohlbefindens eingesetzt.

4. Verbesserung der Atmung

Moderne Menschen atmen in der Regel falsch. Zu flach, zu kurz, zu wenig bewusst. Die richtige Atemtechnik ist ein wesentlicher Bestandteil aller Yogaübungen. Wer Yoga regelmäßig ausübt, wird dadurch auch seine Atmung im Alltag wesentlich verbessern.

5. Gelassenheit statt Stress

Der ausgeglichene, entspannte Yogi ist mehr als nur ein Klischee. Tatsächlich tragen die meditativen Elemente, die gezielte Atmung und körperliche Übungen wesentlich zum Abbau von Stress und emotionalen Belastungen bei.



6. Gewichtsreduktion und bessere Figur

Fettverbrennung im Blitztempo ist nicht das Ziel von Yoga. Doch auch das „klassische“ ruhige Hatha-Yoga ist letztlich eine intensive körperliche Anstrengung, ganz zu schweigen von dynamischen Formen wie Ashtanga-Yoga. Die vielfältigen Haltungsübungen führen zu besserer Muskelausbildung und verbessern somit auch unabhängig vom Gewichtsverlust die Figur.

7. Gezielte Gesundheitsverbesserung

Gesundheitliche Effekte sind nicht wie bei westlichen Sportarten eine angenehme Nebenwirkung, sondern die Körperübungen werden gezielt im Hinblick auf positive gesundheitliche Effekte hin gestaltet und ausgewählt. Daher ist die Gesundheitswirkung auch stärker als bei Sport nach westlich / europäischer Tradition.

8. Verbesserte Koordination und Beweglichkeit

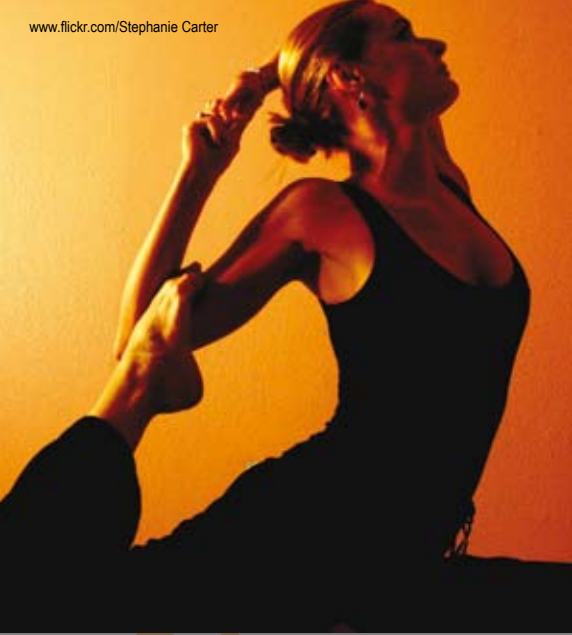
Yoga fördert die „körperliche Intelligenz“. Ungewöhnliche Bewegungsmuster verbessern koordinative Fähigkeiten und damit auch die allgemeinen Bewegungsabläufe. Zahlreiche Dehnungsübungen wiederum führen zu größerer Beweglichkeit von, vor allem bei anderen sportlichen Übungen oft vernachlässigten, Körperpartien.

9. Praktisch keine Verletzungsgefahr

Wenn Yoga unter qualifizierter Anleitung gelernt wird, besteht praktisch keine Verletzungsgefahr. Übungen, für die Ihr Körper (noch) nicht geeignet ist, können Sie ohnehin nicht durchführen, aus falscher Selbsteinschätzung entstehende Risiken wie bei anderen Sportarten gibt es somit nicht.

10. Kräftigung und bessere Ausdauer

Wer regelmäßig Yoga ausübt, wird damit auch eine spürbare Verbesserung der muskulären Fähigkeiten erreichen und die Ausdauerleistung verbessern.



YOGA

Von der Lebenslehre zur globalen Massenbewegung

Die Ursprünge des Yoga liegen buchstäblich in grauer Vorzeit. Erstmals in den altindischen Upanishaden erwähnt, hat sich

Yoga zu einer komplexen Lebenslehre entwickelt, die in mehreren Entwicklungsstufen spirituelle Befreiung verspricht. Yoga versank dann aber lange in weitgehende Bedeutungslosigkeit, ehe es im 20. Jahrhundert in Indien selbst und praktisch zeitgleich auch in anderen Teilen der Welt wieder entdeckt wurde. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts wurde Yoga dank des Interesses für Gesundheits- und Wellnessangebote geradezu zu einer globalen Massenbewegung.

Diese Entwicklung hat dazu geführt, dass das heutige Yoga nur mehr wenig mit den ursprünglichen yogischen Prinzipien gemeinsam hat und dass das moderne Yoga eine ungeheure Vielfalt aufweist – was vielleicht das eigentliche Erfolgsgeheimnis ist.

Daher ist es eigentlich verfehlt, Yoga heute noch in die Kategorie „Östliche Lebensphilosophie“ einzuordnen – umso mehr, als die wichtigsten Impulse für Yoga im 20. Jahrhundert aus Europa und den USA kamen und nicht mehr aus dem Mutterland Indien. Yoga „gehört“ heute der ganzen Welt gleichermaßen und leistet für Millionen Menschen einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Balance.

BUCHTIPP



Mathias Tietke: „Der Stammbaum des Yoga. 5000 Jahre Yoga – Tradition und Moderne“, Verlag Theseus, 2007, Euro 30,80



**Ausführliche Informationen;
www.yogaguide.at („Yoga Wissen“)**



10 Tipps für Ihre Yoga-Praxis

1. Die richtige Zeit: Die beste Zeit ist der frühe Morgen. Mit Yoga können Sie wirksam den Kreislauf und die Konzentrationsfähigkeit anregen.
2. Der richtige Ort: Yoga braucht Ruhe. Wählen Sie daher einen möglichst ruhigen Ort, an dem Sie nicht von der Konzentration auf die Übungen abgelenkt werden.
3. Die richtige Kleidung: Am besten üben Sie barfuß, ansonsten allenfalls mit speziellen Yogaschuhen oder -socken. Dazu atmungsaktive Kleidung, je nach eigenem Empfinden eng anliegend oder weit und bequem.
4. Leerer Magen: Am besten machen Sie Ihre Yogaübungen mit nüchternem Magen. Zum einen ist ein voller Magen für die oft schwierigen Körperhaltungen hinderlich, zum anderen regen Yogaübungen die Verdauung an, danach zu essen ist also gesünder.
5. Der richtige Blick: Schauen Sie nicht zu Ihrem Nachbarn, vergleichen Sie sich nicht. Blicken Sie nach vorne, wie es aus der Kopfhaltung vorgegeben ist.
6. Die richtige Atmung: Atmen Sie bewusst, atmen Sie tief. Eingatmet und möglichst auch ausgeatmet wird durch die Nase. Diese Atmung erleichtert die mentale Entspannung und lässt positive Energie fließen.
7. Das richtige Tempo: Ihre Bewegungen sollen fließend sein. Egal ob bei Hatha-Yoga langsam oder bei Asthanga-Yoga schneller, nie sollen die Bewegungsabfolgen hastig und ruckartig erfolgen.
8. Die richtige Einstellung: Yoga ist nicht Überwindung, sondern Genuss. Dehnen Sie Muskeln und Gelenke bei den Yogaübungen nur so weit, wie es schmerzfrei möglich ist und atmen Sie in die Dehnung.
9. Muße statt Eile: Zwischen den Übungen muss Zeit bleiben. Bleiben Sie in der Ausgangs- und Endposition jeweils zwei bis drei Atemzüge. Die körperliche Bewegungslosigkeit verhilft zu geistiger Ruhe und der notwendigen Konzentration auf die nächste Übung.
10. Die richtige Zahl: Finden Sie die richtige Zahl für Ihre Yogaübungen. Grundregel: Besser mehrere Wiederholungen einer Übung, die Sie genießen und perfektionieren wollen, als ein möglichst umfassendes Programm „abzuarbeiten“.



Dagmar Kasper

Yogastile

Aus den einheitlichen Ursprüngen des Yoga hat sich eine fast unübersehbare Vielfalt von Yogastilen entwickelt. Kein Wunder, ist doch Yoga weltweit verbreitet und auch die Ziele der Yogaausübenden – von der inneren Ruhe bis zur verbesserten Fitness – sind höchst unterschiedlich. Ein Überblick über die wichtigsten Schulen des modernen Yoga.

Anusara-Yoga

Vom Amerikaner John Friend 1997 begründeter Yogastil. Ziel ist eine freudige, einem „dem Herzen folgende“ (anusara = folgen, nachfolgen) Yogapraxis. Körper und Geist sollen nicht nur von außen kontrolliert werden, sondern ergeben sich aus einem tiefen Empfinden im Inneren.

Die Körperübungen im Anusara Yoga „orientieren sich am Herzen“. John Friend verfügte über langjährige Erfahrung als Iyengar-Yogalehrer und ließ auch Tantra Elemente in seinen Stil einfließen.

Ashtanga-Yoga

Der Inder Sri Krishna Pattabhi Jois (geb. 1915) entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Positionen im indischen Stil geübt, die einzelnen Asanas sind oft durch Sprünge miteinander verbunden.

Die TeilnehmerInnen werden gelehrt, während des Übens auf eine bestimmte Art zu atmen (Ujjayi-Atmung).

Bikram-Yoga

Bikram Yoga wird bei 38 Grad und bis zu 40 % Luftfeuchtigkeit praktiziert. Es besteht aus einer Abfolge von 24 Hatha-Yoga-Übungen (asanas) und zwei Atemübungen (pranayama). Diese 26 Übungen wurden aus mehr als 800 Asanas vom indischen Yogameister Bikram Choudhury ausgewählt und zusammengestellt. Es ist ein sportliches und forderndes Yoga und soll die physische Körperkraft, Flexibilität und Balance verbessern und durch Schwitzen den Körper entgiften.

Hatha-Yoga

Hatha Yoga ist die im Westen am häufigsten praktizierte Form und wenn allgemein von „Yoga“ gesprochen wird, ist meist Hatha-Yoga gemeint. „hatha“= Kraft, Ausdauer, Energie.

Für Einsteiger stehen langsame Übungen im Mittelpunkt, diese werden aneinandergereiht und dann im harmonischen Übergang absolviert, z. B. der Sonnengruß (Surya-Namaskar).

Der Atmung kommt besondere Bedeutung zu, nur die Kombination der richtigen Atemtechnik und der Bewegungsabfolge sichert den Erfolg für den Yoga-Ausübenden. Mehr als 70 Asanas (Yogapositionen), wie Steh-, Sitz- und Liegeübungen, Vorwärtsdehnungen sowie Balanceübungen können erlernt werden.

Ideal sind zwei bis drei Einheiten pro Woche, aber auch eine wöchentliche Übungseinheit ist akzeptabel - dafür sollte man dann aber zwischendurch umso öfter einige kurze Yogaübungen einstreuen. Wer den ruhigen Fluss der Bewegung liebt, ist bei Hatha-Yoga gut aufgehoben.

Hormonyoga

Mit Hilfe von speziellen Yoga-Übungen, Meditation und entsprechender Ernährung lässt sich der Hormonspiegel auf natürliche Weise wieder harmonisieren. Das von der Brasilianerin Dina Rodrigues entwickelte „Hormonyoga“ soll Frauen einen Weg der Selbsthilfe aufzeigen. Neue wissenschaftliche Untersuchungen dazu zeigen einen positiven Einfluss der dynamischen Übungen auf den Hormonhaushalt, auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem, wobei die Östrogenproduktion erhöht wird. Kombiniert werden Hatha-Yoga, Kundalini Yoga und tibetische Energieübungen.

Integraler Yoga

Diese von Swami Sachchidananda, Schüler von Swami Sivananda, entwickelte Form des Yoga vereint Körperhaltungen, Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation sowie positives Denken. 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 gelegt wird.

Iyengar-Yoga

Der Inder B.K.S. Iyengar entwickelte eine kraftvolle, dynamische und körperliche wie mental oft sehr anstrengende Art des Hatha-Yoga.

Bei den Übungen wird besonders viel Wert auf exakt vorgegebene Körperhaltungen gelegt. Typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln, wie z.B. Gurten, Klötzen, Bänkchen, usw. Das Ziel ist innere Harmonie, Ausgeglichenheit und eine perfekte Haltung. Für Sportliche mit viel Koordinationsgefühl.

Jivamukti-Yoga

Wurde von der Tänzerin Sharon Gannon und dem Künstler David Life in den 80er Jahren in New York entwickelt. Jivamukti heißt übersetzt soviel wie „die Befreiung der Seele“ und ist eine moderne Form des Hatha Yoga.

Ineinander fließende tänzerische Körperübungen wechseln mit Gesängen und spezieller Atemtechnik. Zum Teil werden auch traditionelle Yoga Schriften diskutiert und Sanskrit-Mantren gesungen. Ziel ist: mentale Stärke und Ausgeglichenheit zu entwickeln, um dauerhaft glücklich und wirklich zufrieden zu sein, unabhängig von äußeren Umständen. www.jivamuktivyoga.de

Karma-Yoga

Sanskrit = 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.

Kundalini-Yoga

Im Kundalini-Yoga geht es um Anregung und Verstärkung jener Energie, die als im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule ruhend angesehen wird (Kundalini). Dies wird durch intensive Atemübungen, Asanas, Kriyas (reinigende Übungen) und Meditation erreicht.

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.

Luna-Yoga

Ein junger, im Westen entstandener Stil, in dem Yoga-Übungsreihen speziell auf die individuellen

Bedürfnisse von Frauen abgestimmt sind.

Adelheid Ohlig (Gründerin des Luna Yoga)

www.luna-yoga.com

Luna Yoga in Wien und Burgenland: Gyöngyi Hajdú

www.luna-yogaweg.at

Mischformen

Viele Yogalehrende verbinden verschiedene Yoga-stile. Daraus ergeben sich unterschiedliche Schwerpunkte mit mehr oder weniger oder auch gar keiner Orientierung mehr an indischen Weltanschauungen.

Power-Yoga

Eine noch dynamischere und forderndere Form des Ashtanga-Yoga, die vor allem in Fitness-Centern als Fitness- und Workout-Technik praktiziert wird.

S(h)ivananda-Yoga

In Berufung auf Swami Vishnudevananda, Schüler von Swami Shivananda (1887-1963), werden bestimmte gleichbleibende Yoga-Reihen geübt und Yoga-Philosophie, bestimmte Ernährung, Mantras (= Wort, Spruch, Silbe, heiliger Text) und Gebete gelehrt.

Tao Yin Yoga

So wird das chinesische Yoga, das ähnliche Elemente wie das indische Hatha-Yoga hat, bezeichnet. Beim Tao Yin Yoga werden vor allem die dynamische Beweglichkeit, innere Kraft und Elastizität der Bänder und Sehnen betont. Im Mittelpunkt steht die Atemlenkung, Tiefenentspannung und Stärkung des Bauchbereiches und der Wirbelsäule. Tao Yin (chin. für „beugen und strecke n“) bietet eine gute Grundlage für Tai Chi, Qigong und für längere Meditationen.

Tri-Yoga

Tri-Yoga wurde von der Amerikanerin Kali Ray begründet. Es verbindet Asanas (Positionen), Pranayama (Atemung) und Handmudras zu fließenden Sequenzen („Flows“) zur Erweckung der Lebensenergie „Prana“. Der Begriff Tri-Yoga steht für das Streben nach der Drei-Einheit von Körper, Geist und Seele.

Vini-Yoga

Vini-Yoga wurde von Shri Krishnamacharya (1888-1989) und seinem Sohn T.K.V. Desikachar entwickelt. In sorgfältig aufgebauten Übungen wird viel Aufmerksamkeit auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten des Übenden gerichtet.

Eine sehr wichtige Rolle bei der Ausführung der Asanas spielt das richtige, gut abgestimmte Zusammenwirken von Körper und Atem.

Entspannung, Selbsterfahrung, Training:



Caro Strassinik

**Nicole
Beutler**

Nicole Beutler, Schauspielerin (www.nicole-beutler.com)

Seit wann und wie oft machen Sie Yoga?

Ich praktiziere seit einigen Jahren Ashtanga Yoga

Wo bzw. bei welcher Yoga-Lehrerin oder welchem Yoga-lehrer machen Sie Yoga?

Ich nehme Privatstunden bei Ira Kancz, die auch in der Shinergergy-zone in Wien 8 unterrichtet. (www.shinergergy.com)

Welchen Yogastil üben Sie aus?

Ashtanga Yoga. Ausserdem reise ich immer wieder nach Indien, wo ich Yoga mit der Lehre des Ayurveda verbinde, die ich zu leben versuche, so gut es im Westen eben geht.

Warum ich Yoga mache?

Weil es Geist und Körper gleichermaßen formt, wie ich finde, und ich mich dabei rundum wohl fühle.



**Heinz
Hofer-Wittmann**

Unternehmer, Wittmann Möbelwerkstätten (www.wittmann.at)

Seit wann und wie oft machen Sie Yoga?

Seit etwa 10 Jahren, im Schnitt zwei Mal die Woche.

Wo bzw. bei welchem Yoga-lehrer oder welcher Yogalehrerin machen Sie Yoga?

Yoga mache ich seit mehreren Jahren bei Erika Erber (www.erber-yoga.at). Ich schätze vor allem ihr Eingehen auf den Einzelnen und Kombinationen wie Yoga & Laufen oder Yoga & Wandern.

Welchen Stil üben Sie aus?

Im wesentlichen Hatha Yoga.

Warum machen Sie Yoga?

Zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness. Wir bieten daher auch in unserem Unternehmen speziell auf uns abgestimmte Programme an.



**Martina
Hohenlohe**

Chefredakteurin des Gault-Millau (www.gaultmillau.at)

Seit wann machen Sie Yoga?

Seit vier Jahren, ein Mal pro Woche mit meiner Lehrerin und so oft ich kann alleine.

Wo bzw. bei welcher Yoga-Lehrerin oder welchem Yoga-lehrer machen Sie Yoga?

Mit sechs Freundinnen zusammen leisten wir uns ein Mal pro Woche eine Privatstunde mit Rosi Wagner (www.ashtangavienna.at) bei mir zu Hause.

Welchen Yogastil üben Sie aus?

Ashtanga Yoga.

Warum machen Sie Yoga?

Um den Kopf frei zu bekommen und einmal an gar nichts zu denken (das ist schwierig für mich); ich kann mich entspannen, meinen Körper spüren, Muskeln aufbauen und von Kopf bis Fuß durchatmen.

sechs prominente Österreicher über Yoga



Fabian Isensee

Michou
Friesz

SchauspielerIn

Seit wann und wie oft machen Sie Yoga?

Seit drei Jahren, animiert dazu hat mich eine Freundin, aber eigentlich waren meine Rückenschmerzen der Auslöser. Die haben sich seither deutlich verringert.

Wo bzw. bei welcher Yoga-lehrerin machen Sie Yoga?

Ich bin Schülerin von Gerlinde Fennes im Studio Sattva in Wien-Hietzing (www.yoga-sattva.at)

Welchen Yogastil üben Sie aus?

Anahathayoga

Warum machen Sie Yoga?

Yoga ist einfach die schönste Art, sich zu bewegen und ganz bei sich selbst zu sein. Seit ich Yoga mache, haben sich nicht nur meine Rückenschmerzen verändert, eigentlich ist mein ganzes Leben anders geworden.



Suse Walczak

Nina
Proll

SchauspielerIn

(www.ninaproll.at)

Seit wann machen Sie Yoga?

Yoga betreibe ich jetzt seit sieben Jahren

Wo bzw. bei welcher Yoga-lehrerIn oder welchem Yoga-lehrer machen Sie Yoga?

Ich habe regelmäßige Stunden bei Michaela Trpin im Fitnessstudio „Beers“, 1. Neutorg.16, (www.beers.at)

Welchen Yogastil üben Sie aus?

Dynamisches Hatha-Yoga

Warum machen Sie Yoga?

Yoga hat für mich vor allem deswegen Bedeutung, weil es sich dabei letztlich um eine Auseinandersetzung mit sich selbst handelt. Es reduziert den Körper auf das Wesentliche und es führt dazu, dass ich meine Sinne nach innen richten kann. Zugleich ist Yoga eine wirkungsvolle Übung, die gleichzeitig kräftigt und entspannt.



03

Claudia
Stöckl

Ö3-Moderatorin

Seit wann machen Sie Yoga?

Seit fünf Jahren und seit zwei Jahren regelmäßig ein bis zweimal pro Woche.

Wo bzw. bei welcher Yoga-lehrerin machen Sie Yoga?

Bei Rosi Wagner in Wien (www.ashtangavienna.at)

Welchen Stil üben Sie aus?

Ashtanga Yoga

Warum machen Sie Yoga?

Für mich hat Yoga eine ganzheitliche Komponente. Es führt mich zu meinen Gedanken zurück und fördert die Entwicklung des Körpers. Der Weg nach innen hat für mich enormen Wert. Yoga ist mehr als ein Fitnessstraining, dem Körper tut es aber genauso gut, z. B. sind die Oberarme durchtrainierter, der Bauch flacher. Es ist eine unglaublich tiefgehende Art, den eigenen Körper zu begreifen.

Österreichs beste Yogaausbildung

Die vierjährige Yogalehr-Ausbildung des Berufsverbandes YOGA Austria – BYO garantiert erstklassige Qualität für Ihre Yogastunden.

Yoga richtig genießen können Sie nur, wenn Sie Yoga auch richtig, das heißt, unter Anleitung einer qualifizierten Yogalehrerin bzw. eines qualifizierten Yogalehrers ausüben. Umfassende Ausbildung und langjährige Erfahrung sind ein absolutes Muss.

Das wichtigste „Gütesiegel“ für Yogalehrende ist die Ausbildung im Rahmen des Berufsverbandes „Yoga Austria - BYO“. Der Lehrgang von „Yoga Austria - BYO“ ist als einziger österreichischer Yoga-Ausbildungsweg von der „Europäischen Yoga Union (EYU)“ anerkannt. Nur hier wird gleichbleibende Qualität garantiert und auch kontrolliert.

Der Namenszusatz „BYO“ steht somit für die bestmögliche Qualifikation Ihrer Yogalehrerin bzw. Ihres Yogalehrers und für höchste Qualität Ihrer Yogastunden.



Wenn Sie mehr über die Ausbildung zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an:

YOGA Austria – BYO, Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich
Neustiftgasse 14 / Stg. 2 / II, 1070 Wien, Tel.: 01 / 50 53 695, info@yoga.at, www.yoga.at

YOGA AUSTRIA - BYO www.yoga.at

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH
MITGLIED DER EUROPÄISCHEN YOGA-UNION (EYU)
ANERKANTER BILDUNGSTRÄGER (WAFF)



YOGA-Lehrausbildung BYO / EYU
Weiterbildung für Yoga-Lehrende
YOGA - Seminare



YOGA AUSTRIA - BYO

T: +43 (0)1/ 50 53 695

E: info@yoga.at

I: www.yoga.at



Yogastudios und Yogalehrer

500 Yogastudios, Yogalehrer
und Yogakurse im Überblick.

Und noch mehr Informationen zu
den Kursen und Kurszeiten auf

www.yogaguide.at





WIEN

- 1010 Wien** • beer's Vienna Health & Dance Club •
Neurtorg. 16 • 01/535 12 34
- 1010 Wien** • Femme Fitness für Frauen •
Ringstraßengalerien • 01/512 10 20
- 1010 Wien** • Holmes Place – Börseplatz •
Wipplingerstr. 30 • 01/533 97 90 90
- 1010 Wien** • John Harris am Schillerplatz •
Nibelungeng. 7 • 01/587 37 10–0
- 1010 Wien** • Volksbildungshaus Wiener Urania •
Uraniastr. 1 • 01/712 61 91–0
- 1014 Wien** • Maudh Lennkh • 01/470 85 49
- 1020 Wien** • Michaela Berger • 0699/11 790 339
- 1020 Wien** • Dipl. Ing. Norbert Böck BYO/EYU*
• 01/216 58 56
- 1020 Wien** • Mag. Helga Holczik • 01/214 51 87
- 1020 Wien** • Hannes Huber • 0699/123 543 48
- 1020 Wien** • John Harris Fitness UNIQA Vital Center
• Untere Donaustr. 21 • 01/218 47 4–0
- 1020 Wien** • Oasis Lasallestraße • Lasallestr. 7a
• 01/212 41 30
- 1030 Wien** • Fitnessclub Heimlich • Ungarg. 4
• 01/713 36 18
- 1030 Wien** • Edith Flatz BYO/EYU* • 01/956 13 25
• 0699/119 81 820 • edith.flatz@chello.at •
<http://members.chello.at/e.flatz/>
- 1030 Wien** • Hathayoga Zentrum f. Yoga u.
Ayurveda • Kollerg. 9/2/1 • 0676/625 67 94
- 1030 Wien** • Lifestyle Palace • Schnirchg. 12
• 01/799 03 90
- 1030 Wien** • Franziska Scharler • 0699/115 84 510
- 1030 Wien** • Saurabh Thakur • 0699/127 67 342
- 1030 Wien** • VHS Landstraße • Hainburgerstr. 29
• 01/715 08 00
- 1030 Wien** • Yoga Vidya Austria • Geusaug. 17
• 0676/708 47 30
- 1040 Wien** • Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien
• Prinz-Eugen-Str. 18/2/24 • 01/586 34 53
- 1040 Wien** • VHS Polywieden, Zweigstelle Wieden •
Danhauserg. 1 • 01/505 51 53
- 1050 Wien** • John Harris am Margaretenplatz •
Strobachg. 7–9 • 01/544 12 12
- 1050 Wien** • VHS Polycollege • Stöberg. 11–15
• 01/54 666–0
- 1060 Wien** • Annelies Berner • 0676/705 77 48
- 1060 Wien** • Bodystyle Fitness Studio • Webg. 35
• 01/596 28 15
- 1060 Wien** • Romana Delberg • im Yoga Shala,
Mariahilferstr. 115 • 0699/11 605 147
- 1060 Wien** • Sieglinde Gerold • Institut Dr.
Schmida, Leharg. 1/2 • 0699/109 36 338
- 1060 Wien** • Claudia Hitzenberger • Institut Dr.
Schmida, Leharg. 1/2 • 0699/127 37 203
- 1060 Wien** • Institut Dr. Schmida • Leharg. 1/2
• 01/587 50 46
- 1060 Wien** • Institut Hara • Magdalenenstr. 4
• 01/581 62 40
- 1060 Wien** • Michel Kretzer • Institut Dr. Schmida
• 0676/941 89 49
- 1060 Wien** • Perform • Mariahilfer Str. 51
• 01/403 27 33 • 0676/42 40 366
- 1060 Wien** • Mag. Katharina Petschnig
• 0699/158 11 567
- 1060 Wien** • Renate Schuberth BYO/EYU* •
Magdalenenstr. 4 • 01/586 53 86
- 1060 Wien** • VHS Wien West • Damböckg. 4
• 01/586 55 77–0
- 1060 Wien** • Yoga Shala • Mariahilferstr. 115/2
• 0676/67 07 138
- 1060 Wien** • Yogabodywork • Esterhazyg. 30
• 01/749 07 85
- 1060 Wien** • Yogatraining • Mollardg. 8/12
• 01/94 33 699

*) YogalehrerInnen mit der Qualifikation **BYO/EYU** haben eine mind. 4-jährige Ausbildung nach den Richtlinien von **YOGA AUSTRIA** – dem Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich (BYO) und der Europäischen Yoga-Union (EYU) abgeschlossen. Sie mussten ihre menschlichen und sachlichen Kompetenzen in einem kommissionellen Abschlussverfahren unter Beweis stellen (siehe auch www.yoga.at).



1060 Wien • Zentrum für Iyengar Yoga im Institut Dr. Schmida • Lehartg. 1/2 • 0676/797 75 89

1070 Wien • Bodystyle Fitness Studio • Breite Gasse 7 • 01/524 53 40

1070 Wien • Mag. Kirstin Breitenfellner • 0664/162 52 50

1070 Wien • Natasa Cvetkovic • 0699/19 15 95 46

MdS Network – YOGA IM OFFICE



Stress im Büro besser bewältigen mit Yoga im Office. Yoga und Wirtschaft ergänzen einander. Wertschöpfung braucht Wertschätzung.

Manfred della Schiava

1070 Wien
Schottenfeldgasse 50/24
Tel.: 0699 / 1411 0000
mds@mds-network.com
www.mds-network.com

1070 Wien • Manfred della Schiava • Schottenfeldg. 50/24 • 0699/14 11 0000 • mds@mds-network.com • www.mds-network.com

1070 Wien • Mag. Ursula Durstmüller • 01/494 87 09

ERIKA ERBER

Yogalehrerin BYO/BDY/EYU

Kurse, Seminare und Vorträge in Österreich und Deutschland mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie: Asana, Pranayama, Meditation, Yoga-Philosophie, Yoga und Laufen, Yoga und Wandern, Stressbewältigung u.a.



Mag. Ing. Erika Erber
Yogalehrerin BYO/EYU
1070 Wien
Tel.: 0664 / 31 54 056
erber@yoga.at
www.erber-yoga.at

1070 Wien • Mag. Ing. Erika Erber BYO/BDY/EYU* • 0664/315 40 56 • erber@yoga.at • www.erber-yoga.at

1070 Wien • Astrid Felsenreich • Neustiftg. 125/15 • 0699/105 73 089

1070 Wien • Fitness Center Lempereg • Neubaug. 56/2. Stock • 01/523 77 46

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

1070 Wien • Elisabeth Kuhn • 0650/894 54 05

1070 Wien • Mag. Arthur Florian Lehner BYO/EYU* • 0699/103 90 507

1070 Wien • Prana-Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82 • 01/524 85 33 • info@pranayoga.at • www.pranayoga.at

Seit 10 Jahren an der Mariahilferstraße!

Prana
das
Yoga-Studio

Mariahilferstr. 82
U3 Zieglergasse
Tel.: 524 85 33

www.pranayoga.at

1070 Wien • Alexandra Reisch • 0699/102 00 386

1070 Wien • Dieter Strehly BYO/EYU* • 02235/42790

1070 Wien • Yoga Vidya Austria • Lindeng. 37/5 • 0676/708 47 30

1070 Wien • Yoga7 • Burgg. 74 • 0664/315 40 56

1080 Wien • Alexandra Muhm • Friedrich Schmidt Pl.4/1a Eingang: Schmidg.2 • 0699/125 899 14

1080 Wien • Mag. Karin Schmidt • 0699/194 77 332

1080 Wien • Shinerger [Zone] • Lange Gasse 78 • 01/403 50 90

1080 Wien • Mag. Martina Sommer-Goldammer • 0699/114 46 800

1080 Wien • VHS-Zweigstelle Josefstadt • Schmidg. 18 • 01/402 29 22

1090 Wien • Brigitte Czaker BYO/EYU* • 01/310 56 86

1090 Wien • Liliana Ganey BYO/EYU* • 0676/527 00 28

1090 Wien • Boris Georgiev • Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2 • 0699/402 73 58

1090 Wien • Nadja Grössing • 0699/19 42 35 19

1090 Wien • Claudia Hitztenberger • Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2 • 0699/127 37 203

YOGA & NUAD mit Edith Flatz

Yoga ist für viele Menschen der Weg zu einem neuen Bewusstsein und Körperempfinden. Nuad – „Yoga-body-work“, passives Yoga, löst Blockaden, regt körpereigene Heilkräfte an und fördert Ihre Gesundheit, Balance und Harmonie.

1150 Wien, Beingasse 23/4
Tel.: 01/956 13 25
mobil. 0699 1198 1820
members.chello.at/e.flatz/
edith.flatz@chello.at





1090 Wien • Hebammenzentrum Wien
 • Lazarettg. 6/2/1 • 01/408 80 22 •
 freie-hebammen@hebammenzentrum.at •
 www.hebammenzentrum.at/kurse/kurse.
 htm#stundenplan

1090 Wien • Mag. Eva Klima-Gasser
 • 0676/557 82 56

1090 Wien • Jutta Mittermayer •
 Liechtensteinstr. 39 bzw 45 • 0676/420 48 20 •
 nuad_yoga@yahoo.de • www.yogawien.com

1090 Wien • Viktoria Opfermann BYO/EYU* •
 im Seminarzentrum Liechtensteinstr. 39-41
 • 0664 /424 61 77

1090 Wien • Mag. Christa Opocensky • Institut
 Dr. Schmidta, Lehang. 1/2 • 01/505 40 58

1090 Wien • Mag. Anke Pfeiffer •
 Liechtensteinstr. 41 • 0664/1 943 87 51

1090 Wien • Paul Prousek • 01/319 74 20

1090 Wien • Renata Schaufler • 0676/630 64 59

1090 Wien • Seminarzentrum Liechtensteinstr. •
 Liechtensteinstr. 39-41 • 0664/122 46 46

1090 Wien • VHS Alsergrund Währing Döbling •
 Galileig. 8 • 01/317 52 43

1090 Wien • Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr.
 2/1/15 • 01/276 57 59 • 0699/12 73 72 03 •
 info@ashtanga.at • http://ashtanga.at

YOGAZENTRUM GANESHA

Ashtanga Vinyasa Yoga für Anfänger
 und Fortgeschrittene • Pranayama,
 Meditation & Mantrasingen • Yoga
 für Kinder, Jugendliche, Schwangere •
 Yoga und Tanz für Kinder und für
 Mütter mit Babys • Weiterbildung
 – Ashtanga Yoga • Workshops mit
 international bekannten Lehrern



Alserbachstr. 2/15
 1090 Wien
 01/276 57 59
 info@ashtanga.at
 http://ashtanga.at

1100 Wien • Fitness Center Lemperg • Alxingerg. 21
 • 01/604 44 53

1100 Wien • Oberlaa Therme und Wellness Park •
 Kurbadstr. 16 • 01/680 09-0

1100 Wien • Renate Putzi BYO/EYU* • 01/615 77 69

1100 Wien • Erika Steiner • 01/603 32 05

1100 Wien • VHS Favoriten • Arthaberpl. 18
 • 01/603 40 30

1100 Wien • Yoga Institut Vienna • Davidg. 97/10
 • 01/602 77 20

1110 Wien • Go-on Fitness • Herbortg. 28
 • 01/913 53 95

1110 Wien • Kerstin Teubl • 0681/103 43 051 •
 info@qi-fluss.com • www.qi-fluss.com

1110 Wien • VHS Simmering • Drischützg. 1
 • 01/749 53 65

1110 Wien • VHS-Zweigstelle Leberberg • Rosa
 Jochmann Ring 5/2 • 01/768 82 66

1120 Wien • Karin Cencig BYO/EYU* • Mudita
 Yogaraum • 0664/618 52 66

1120 Wien • Ursula Lyon BYO/EYU* •
 01/923 43 67

1120 Wien • Vivian Mary Pudelko • 01/904 99 39

1120 Wien • U4-Fitness •
 Schönbrunnerstr. 222-228 • 01/813 93 14

1120 Wien • VHS Meidling • Längenfeldg. 13-15
 • 01/810 80 67

1130 Wien • Rita Faissner-Delaney •
 Rohrbacherstr. 10/5 • 01/481 85 45

1130 Wien • Gerlinde Fennes • Fasholdg. 3/9
 • 0699/116 77 097 • yoga@yoga-sattva.at •
 www.yoga-sattva.at

1130 Wien • Margit Königswieser BYO/EYU*
 • 01/804 67 17

1130 Wien • Gabriele Müller • Fasholdg. 3/9
 • 0699/811 277 51 • gabrielemueller@chello.at

1130 Wien • Jacqueline Soede BYO/EYU* •
 Fasholdg. 3/9 • 0676/377 40 42

1130 Wien • Studio Sattva • Fasholdg. 3/9
 • 0699/116 77 097 • yoga@yoga-sattva.at •
 www.yoga-sattva.at

1130 Wien • VHS Hietzing • Hofwieseng. 48
 • 01/804 55 24-0

1140 Wien • Elixia Hütteldorf • Hütteldorfer
 Str. 130a • 01/415 88-0

1140 Wien • Andrea Lachner-Springer BYO/EYU*
 • 01/914 16 06

1140 Wien • PUREYOGA - Ashtanga Yoga Vienna •
 Einwangg.12 • 0699/815 99 283



1140 Wien • Mag. Dagmar Shorny
• 0664/433 50 53

1140 Wien • Maria Simhandl BYO/EYU*
• 0664/588 65 24

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

1150 Wien • Edith Auer BYO/EYU* • 0650/895 09 19

BIKRAM YOGA COLLEGE WIEN

Hottest Yoga in Town!
Geübt werden 26 Positionen bei 38 Grad zur optimalen Entgiftung, Muskeltoning, Fokus und Verbindung zwischen Körper und Seele.
Never too bad, never too late, never too old, never too sick to start from scratch and begin all over again!
(Bikram Choudhury)

Bikram Yoga College Wien
Neubaugürtel 47/5/1
1150 Wien
info@bikram.at
www.bikram.at
0664 / 545 29 60

1150 Wien • Bikram-Yoga-College •
Neubaugürtel 47/5/ 1 • 0664/545 29 60 •
info@bikram.at • www.bikram.at

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

1150 Wien • Dipl.Ing. Rene Forsthuber BYO/EYU*
• 01/9852534

LUNA YOGA

- alte, neu belebte Körperkunst zur Förderung von Fruchtbarkeit und Kreativität
- dient der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele
- erneuert die tägliche Lebensfreude

Kurse und Einzelstunden, Wochenendseminare und Ferienkurse Unterrichtssprachen: Deutsch und Ungarisch

www.luna-yogaweg.at
Gyöngyi Hajdu, Luna Yogalehrerin

1150 Wien • Ilse Höfler BYO/EYU* • 01/786 52 09

1150 Wien • Institut Kama •
Benedikt-Schellinger-G. 32/1 • 0664/451 85 45

1150 Wien • Dipl.-Ing. Lois Kerber
• 0664/415 44 69

1150 Wien • Jürgen Siedler BYO/EYU*
• 0699/119 58 250



1150 Wien • VHS Rudolfsheim-Fünfhaus •
Schwenderg. 41 • 01/893 60 85

1160 Wien • Club Danube Ottakring • Kendlerstr. 41
• 01/786 26 00

1160 Wien • Dr. Florian Fladerer BYO/EYU*
• 01/494 94 61

1160 Wien • Gyöngyi Hajdu • 01/489 66 79

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

1160 Wien • Mag. Veronica Wunderlich •
Bachg. 20/10 • 01/971 47 17 • 0699/126 24 768

1170 Wien • Karin Alber • 0664/464 25 64

1170 Wien • Brahma Kumaris – Institut f. Raja
Yoga • Helblingg. 9/1 • 01/408 69 41

1170 Wien • Mag. Sigrid Czeika BYO/EYU*
• 01/485 26 86

www.yogawien.com
1140 Wien • Liechtensteinstrasse 39-45

Vorkurse für Anfänger bis Fortgeschrittene

YOGA WIEN



- Yoga-Workshops
- Yoga f. Mütter m. Kind
- Kinderyoga
- Yoga-Ferien
- Yogalehrerausbildung



1170 Wien ● VHS-Zweigstelle Hernals ● Rötzerlg. 15
● 01/408 81 11

1170 Wien ● Yoga Studio – Michaela Trpin ●
Lacknerg. 35 ● 0676/737 67 01

1180 Wien ● Ashtangavienna Yoga Zentrum ●
Herbeckstr. 27 ● 0676/471 14 27

1180 Wien ● FEM Gesundheitszentrum ●
Bastieng. 36–38 ● 01/47 615/5771

1180 Wien ● Vitalsport Sport-Therapie-Center ●
Herbeckstr. 88–90 ● 01/479 27 00

1180 Wien ● DI Rosemarie Wagner-Fließner
● 0676/471 14 27

1180 Wien ● Isabella Welsch ● 01/470 93 90

1190 Wien ● Manhattan Nord ● Heiligenstädter
Lände 17 ● 01/368 73 11

1190 Wien ● Stefan David Prowaznik
● 0650/25 02 532

1190 Wien ● Bonka Tilev BYO/EYU* ● 01/328 99 63

1190 Wien ● VedaVital – Inst. f. Ayurveda, Yoga u.
mehr ● Radelmayerg. 2/3 ● 01/890 40 50

1190 Wien ● VHS Yogakurse im Haus der Begegnung
Döbling ● Gatterburgg. 2a ● 01/369 28 77

1190 Wien ● Volksheim Heiligenstadt ●
Heiligenstädterstr. 155 ● 01/370 31 62

1200 Wien ● Elixia Wien Millennium City ●
Millennium City ● 01/207 50–0

1200 Wien ● VHS Brigittenau ● Raffaelg. 11
● 01/330 41 95

1200 Wien ● yoga & more ● Wehlistr. 68
● 0699/128 18 918

1210 Wien ● Ayuryoga ● Am Spitz 16/14
● 0664/515 02 18

1210 Wien ● Club Danube Alte Donau ●
Arbeiterstrandbadstr. 85a ● 01/263 21 55

1210 Wien ● Ilse Martini BYO/EYU* ● 01/2704816

1210 Wien ● VHS Yogakurse im Haus der
Begegnung Großfeldsiedlung ● Kürschnerg. 9
● 01/259 85 06

1210 Wien ● VHS-Zweigstelle Neu Stammersdorf
● Brünnerstr. 219 – Theumermarkt 4/A2
● 01/294 52 22

1210 Wien ● Volksheim Groß Jedlersdorf ●
Siemensstr. 17 ● 01/294 66 60

1210 Wien ● Volksheim Groß Jedlersdorf ●
Siemensstr. 17 ● 01/294 66 60

1210 Wien ● Dr. Mirna Wudernitz ● 0664/868 73 66

1220 Wien ● Dr. Brigitte Arndorfer ● 0676/412 16 61

1220 Wien ● Holmes Place – Kaiserwasser ●
Wagramerstr.17–19 (im IZD-Tower) ● 01/263 89 89

1220 Wien ● Gerlinde Ludwig BYO/EYU*
● 01/282 35 29

1220 Wien ● Nalanda – Manjana – Ibesich ●
Erzherzog Karl Str. 135 ● 0699/12 27 58 59 ●
office@nalanda.at ● www.nalanda.at



**YOGA · PILATES
REIKI · NUAD**

Manjana Ibesich:
+ 43 699 12 27 58 59
Erzherzog Karl Straße
135, 1220 Wien

office@nalanda.at
www.nalanda.at

NALANDA
www.nalanda.at

1220 Wien ● VHS Donaustadt ● Bernoullistr. 1
● 01/202 82 34

1220 Wien ● VHS-Zweigstelle Eibengasse ●
Eibeng. 57 ● 01/285 91 91

1230 Wien ● Friederike Anders BYO/EYU*
● 01/699 64 19

1230 Wien ● Mag. Elisabeth Cenek BYO/EYU*
● 01/616 38 53

1230 Wien ● Club Danube Alt Erlaa ● Anton-
Baumgartner-Str. 40 ● 01/662 66 66

1230 Wien ● Lisa Neukirchner ● 0676/721 74 95
● elisabeth.neukirchner@chello.at

1230 Wien ● Mag. Roswitha Schneider BYO/EYU*
● 01/923 36 31

1230 Wien ● VHS Liesing ● Liesinger Pl. 3
● 01/869 43 30–0

1230 Wien ● VHS Mauer ● Speisingerstr. 256
● 01/886 26 31

1230 Wien ● Yoga Vidya Austria ● Endresstr. 57a
● 0676/708 47 30



NIEDERÖSTERREICH

- 3100 St. Pölten** • Life Line Fitness Studio •
Schulring 21 • 02742/701 80
- 3100 St. Pölten** • Oasis Health+Fitness Seepark •
B. Binder-Promenade 15 • 02742/251 510
- 3100 St. Pölten** • VHS St. Pölten •
Kranzbichlerstr. 18 • 02742/72146
- 3300 Amstetten** • Injoy Lady Sports- und
Wellnessclub • Hauptplatz 6 • 07472/65333
- 3300 Amstetten** • Michael Kurzbauer •
0664/402 41 22
- 2540 Bad Vöslau** • Yvonne Hoyer BYO/EYU* •
02252/790 036
- 2500 Baden** • Mag. Walter Hirt BYO/EYU* •
0699/187 90 425
- 2345 Brunn am Gebirge** • Julia Mander • im EKIZ,
Friedrich-Schiller-Str. 24–26 • 0699/166 877 18
- 2345 Brunn am Gebirge** • Manhattan Süd •
Campus 21 • 02236/313 30
- 3213 Frankenfels** • Birgit Fallmann • 02725/437 •
0676/422 71 80

EVA PANNY
Hatha-Yogalehrerin BYO/EYU

Von der Bewegung im Atemfluss über
Achtsamkeit und Konzentration zu
Stabilität und innerer Ruhe.

Kursangebote für:
Erwachsene (Anfänger und Geübte)
Mädchen (10 – 15 Jahre)
Eltern-Kind-Yoga



Eva Panny
A-2230 Gänserndorf
0650/25 46 334
kreatieva@autopanny.at

- 2230 Gänserndorf** • Mag. Eva Panny BYO/EYU* •
0650/254 63 34 • kreatieva@autopanny.at
- 2230 Gänserndorf** • Yoga im Marchfeld •
Gärtnerg. 21/2 • 02282/2082
- 3571 Gars am Kamp** • Dunjl Medical Vital Resort •
Hauptplatz 58 • 02985/2666–0
- 3221 Gösing an der Mariazellerbahn** • Alpenhotel
Gösing • 02728/217
- 3170 Hainfeld** • Mag. Alexandra Eichenauer-Knoll
BYO/EYU* • 02764/220 21 17 • 0664/102 67 98
- 2854 Hochneukirchen** • Yogania • Pfarrsaal •
0660/468 00 41

- 2860 Kirchschlag** • Yogania • Kindergarten •
0660/468 00 41
- 3400 Klosterneuburg** • Andrea Holzer •
Kollersteig 101 • 02243/30079 • 0676/904 5 664
- 3400 Klosterneuburg** • Roswita Mazurek •
0664/525 41 61
- 3500 Krems** • Active City Fitnessclub •
Wienerstr. 5B • 02732/79707
- 3500 Krems** • Goodlife Lady Fitness Studio •
Edmund Hofbauer-Str. 19 • 02732/73256
- 2851 Krumbach** • Yogania • HS Medienraum •
0660/468 00 41
- 3425 Langenlebarn** • Yogasant • Tullnerstr. 145 •
0650/772 14 46
- 3550 Langenlois** • Loisium Hotel • Loisium Allee 2 •
02734/77100–0
- 3442 Langenrohr** • Spa Wellness & Fitness Club •
Schulstr. 7 • 02272/72072
- 3921 Langschlag** • Gesundheitshotel Klosterberg •
Am Berg 170 • 02814/8276
- 2361 Laxenburg** • Gabriele Haring •
0664/230 36 01
- 2323 Mannswörth** • Cluba • Volksschule
Mannswörth • 0676/887 80 355
- 2326 Maria Lanzendorf** • Mag. Karin Kriwanek BYO/
EYU* • 02235/43753
- 2130 Mistelbach** • Injoy Mistelbach •
Barnabitenstr.2 • 02572/200 29
- 2340 Mödling** • Sascha Delberg • im yoga:raum
SOL 4 • 0699/101 95 353
- 2340 Mödling** • Birgit Pörtl • 0676/937 21 97

**Kurse und Ausbildungen
in Wien und Niederösterreich**

Seit über 10 Jahren bildet Yoga Vidya
als Europas führendes Yogalehrer
Ausbildungsinstitut nach einem
verlässlichen System LehrerInnen aus.

Wir bieten Yoga zum mitnehmen!
Die Erfahrungen im Kurs können
direkt in den Alltag integriert werden.



Yoga Vidya Austria - Zentrum Mödling
t. 0676 708 47 30
f. 02236 892686
w. www.yoga-austria.info
e. kurse@yoga-austria.info

- 2340 Mödling** • Yoga Vidya Austria •
Guntramsdorfer Str.103 • 0676/708 47 30 •
kurse@yoga-austria.info • www.yoga-austria.info



Zusätzliche Infos zu den Yogakursen finden Sie

3040 Neulengbach • Maria Lackner-Gallee BYO/EYU* • 0664/152 21 84

2425 Nickelsdorf • Edith Rozinski • 02146/2473

3680 Persenbeug • Gabriele Olle • 0650/515 10 12

2324 Rannersdorf • Cluba • Volksschule Rannersdorf • 0676/887 80 355

2070 Retz/Weinviertel • Yoga-Akademie Niederösterreich • Klostersg. Nr. 1 • 0664/436 52 27

2525 Schönau/Baden • Ingrid Haidner • 02256/63154

2320 Schwechat • Cluba • Phönixplatz, Alfred-Horn-Str. 2 • 0676/887 80 355

2680 Semmering • Hotel Panhans • Hochstr. 32 • 02664/8181

3261 Steinakirchen • Susanne Kozlowski • 07488/71920 • 0664/283 40 59

3073 Stössnig • Sonja Zekert • 02744/7449

2523 Tattendorf • Kriya Yoga Zentrum • Pottendorferstr. 69 • 02253/81491

3363 Ulmerfeld • Marianne Bauer • 0676/600 56 93

3150 Wilhelmsburg • Enjoy Fitnessclub Wilhelmsburg • Kreisbacher Str. 5 • 02746/21074

2700 Wr. Neustadt • Johanna Wendel/Studio • 02622/28415

3424 Zeiselmauer • Jacqueline Wilimek • Kriemhildeng. 24 • 0699/100 542 03

ÖBERÖSTERREICH

4020 Linz • Georg Böhm BYO/EYU* • Klammstr. 1 • 0676/506 45 69

4021 Linz • Elixia Atrium Linz • Atrium City Center Linz • 0732/74 924-0

4020 Linz • Elke Haslinger BYO/EYU* • 0676/930 84 20

4040 Linz • Gabriele Honauer • 0664/975 26 39

4020 Linz • Mag. Karin Janecek • 0664/267 67 67

4040 Linz/Urfahr • Pueblo Freizeitzentrum • Furtherstr. 10 • 0732/75 00 10

4020 Linz • VHS Linz • Coulinstr. 18 • 0732/7070-4305 • 0732/60 45 45

4020 Linz • Dr. Ursula Wolfsgruber BYO/EYU* • 0664/462 83 44

4020 Linz • Yoga-Institut Linz BYO/EYU* • 0676/930 84 20

4160 Aigen/Schlägl im Mühlkreis • Hotel Almesberger • Marktplatz 4 • 07281/8713-0

4451 Garsten • Luna Yoga und Shiatsu • Kreuzleitenstr. 3 • 07252/43145

4810 Gmunden • Erica Jäckel • 07612/70000

4081 Hartkirchen • Fitnesspark Body & Soul • Karlingerstr. 5 • 07273/7145 • 0664/514 56 89

4861 Kammer/Attersee • Mag. Annette Werz • Seegarten 1 • 07662/29143 • 0688/86 131 68

4656 Kirchham • Dr. Irmgard Wintgen-Samhaber • Hagenmühle/Wahl 14 • 07619/27021 • 0699/105 27 365

4252 Liebenau • Rosa Kastner • 07953/8750

4591 Molln • Christiane Lechner BYO/EYU* • 0699/127 51 960

4910 Ried im Innkreis • X-Small Fitnesscenter • Bahnhofstr. 44 • 07752/704 66

4780 Schärding • Hildegard Ebeleseder • 07719/7516

4780 Schärding • Gesundheitshotel Gugerbauer • Kurhausstr. 4 • 07712/3191

4521 Schiedlberg • Christian Gruber • 0650/922 82 19

4400 St. Ulrich • Irmgard Magauer • 0664/822 49 57

4400 Steyr • Oasis Steyr • Leopold-Werndl-G. 2 • 07254/424 28

4400 Steyr • Helga Peyer • 07252/70845

4866 Unterach am Attersee • Maria Elisabeth Graf • Ort am Mondsee 34 • 07665/8694

4111 Walding • Maxfitness • Sportpark 1 • 07234/856 00

4600 Wels • Austroveda • Freieung 14 (altes La Via) • 0664/896 69 39

4600 Wels • Sonja Wolfschluckner BYO/EYU* • 0660/469 25 40



4893 Zell am Moos • Monika Struber BYO/EYU* •
0664/372 25 55

SALZBURG

5020 Salzburg • Janaki Heidi Arnet •
0662/62 32 10

5026 Salzburg • Marika Branner BYO/EYU* •
0662/629 608

5020 Salzburg • Martina Demmelmair • im
Studio 13, Judeng. 13 • 0680/210 47 24

5023 Salzburg • Sonja Dienstl • 0662/660 801

5020 Salzburg • Elisabeth Dürl BYO/EYU* •
0664/394 55 34

5020 Salzburg • Holmes Place Health Club Salzburg
• Innsbrucker Bundesstr. 35 • 0662/42 49 90

5020 Salzburg • Dr. Andrea Lauß • 0662/631580

5020 Salzburg • Oasis Health & Fitness Club
Salzburg Nord • Carl Zuckermayer-Str. 1 •
0662/45 43 45

5020 Salzburg • Mag. Hilde Peer • 0662/420346

5023 Salzburg • Markus Stangl • 0662/660801

5020 Salzburg • VHS Salzburg • Faberstr. 16 •
0662/876 15 10

5020 Salzburg • Vita Club Nord • Itzlinger
Hauptstr. 93a • 0662/45 50 85

5020 Salzburg • Vita Club Süd • Alpenstr. 95–97 •
0662/62 50 85

5020 Salzburg • Dr. Jutta Wagner • 0699/107 71 74

5020 Salzburg • Yogazentrum Salzburg • Bergstr. 22
• 0662/88 19 32

5640 Bad Gastein • Alpine Spa Hotel Haus Hirt •
An der Kaiserpromenade 14 • 06434/2797-0

5630 Bad Hofgastein • Hotel St. Georg •
Dr. Zimmermannstr. 7 • 06432/6100

5630 Bad Hofgastein • Thermenhotel Sendlhof •
Pyrkerstr. 34 • 06432/3838

5500 Bischofshofen • Elisabeth Reisenauer BYO/
EYU* • 06412/407716

5301 Eugendorf • Christine Dürnberger •
06225/723 526

5400 Hallein • Ingeborg Illmer • 06245/85044

5310 Mondsee • Mag. Gabriele Frank • Kulturgut
Höribachhof • 0650/516 92 24

5151 Nussdorf • Mag. Andrea Tischendorf •
06272/6182

5721 Piesendorf • Friederike Sugimoto BYO/EYU* •
im Jugendhotel Notburgahof • 06549/7918

5412 Puch bei Salzburg • Christine Schönherr BYO/
EYU* • 06245/83204

5550 Radstadt • Hotel Gewürzmühle • Forstauer
Str. 4 • 06452/7143



5760 Saalfelden ● Maria Eder BYO/EYU* ●
0650/861 72 37

5582 St. Michael im Lungau ● Wellnesshotel
Eggerwirt ● Kaltbachstr. 5 ● 06477/82240

5700 Zell am See ● Hotel Salzburgerhof ●
Auerspergstr. 11 ● 06542/7650

5700 Zell am See ● Mavida Balance Hotel ●
Kirchenweg 11 ● 06542/5410

5700 Zell am See/Bruckberg ● Erika Zehentner ●
Zellermoosstr. 56 ● 06542/53 794

TIROL

6020 Innsbruck ● Antaratma Yoga Shala Innsbruck
● Andreas Hofer Str. 13 ● 0650/842 62 48

6020 Innsbruck ● Wolfgang Barni Forst BYO/EYU* ●
05212/51979

6020 Innsbruck ● Mag. Nadia Hofer BYO/EYU* ●
0512/28 56 38

6020 Innsbruck ● Sabine Hofer ● 0512/26 56 69

6020 Innsbruck ● Mag. Maria Huter BYO/EYU* ●
0512/574975

6020 Innsbruck ● Christian Jäger ● 0650/440 68 95

6020 Innsbruck ● Michael Kissener/Yogazentrum
Innsbruck BYO/EYU* ● 0512/56 23 14 ●
0664/320 11 33

6020 Innsbruck ● Nura Kissener/Yogazentrum
Innsbruck BYO/EYU* ● 0512/571805

6020 Innsbruck ● Mag. Anita Kofler ●
0699/115 32 245

6020 Innsbruck ● Andreas Leitner ●
0699/11 11 54 36

6020 Innsbruck ● Reinhard Löffler BYO/EYU* ●
0664/301 10 00

6020 Innsbruck ● Notburga Osl ● 0512/580632

6020 Innsbruck ● Herlinde Prettnner BYO/EYU* ●
0512/363370

6020 Innsbruck ● Mag. Margit Rettenmoser-Purin ●
0512/938327

6020 Innsbruck ● Shakti Siedler BYO/EYU* ●
05212/51979

6020 Innsbruck ● VHS Innsbruck ● 0512/58 88 82-0

6020 Innsbruck ● Rosmarie Wartusch BYO/EYU* ●
0512/273973

6020 Innsbruck ● Kristof Widhalm ● 0512/28 56 38

6094 Axams ● Iris Schaffenrath ● 0512/562314

6335 Hinterthiersee ● Hotel Sonnhof ● 05376/5502

6460 Imst ● Mag. Katharina Fink-Weyrer BYO/EYU*
● 0676/739 41 67

6460 Imst ● Vitalstudio Imst ● Langg. 19 ●
0541/266 777

6474 Jerzens 170 ● Hotel Jerzner Hof ●
05414/8510-0

6365 Kirchberg/T. ● Well-Vital Pension Hollaus ●
Steiningersfeld 6 ● 05357/2392

6500 Landeck ● Kerrie-Anne Krautschneider BYO/
EYU* ● 0650/498 96 90

6444 Längenfeld ● Aqua Dome – Tirol Therme
Längenfeld ● Oberlängenfeld 140 ● 05253/6400

6414 Mieming ● Alpenresort Schwarz ●
Obermieming 141 ● 05264/5212-0

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

6068 Mils ● Dr. Anni Martha BYO/EYU* ●
05223/44419

6430 Ötztal/Bahnhof ● Laura Petrucco ●
05266/87224

6082 Patsch ● Andrea Pfurtscheller ●
0699/105 65 946

6213 Pertisau am Achensee ● Alpine Wellnesshotel
Karwendel ● Nr. 54a/54b ● 05243/5284

6370 Reith bei Kitzbühel ● Internationales
Sivananda Yoga Seminarhaus ● Bichlach 40 ●
05356/67 404

6063 Rum ● Dr. Monika Oebelsberger ●
0512/264979

6380 St. Johann/Tirol ● Mag. Erwin Raffler BYO/
EYU* ● 05352/67102

6481 St. Leonhard/Pitztal ● Hotel Vier Jahreszeiten
● Mandarfen 73 ● 05413/86361

6464 Tarrenz ● Barbara Juen ● 05412/66086

6410 Telfs ● Karin Kieselbach BYO/EYU* ●
0664/395 57 571



- 6410 Telfs • Mag. Tomy Mullur BYO/EYU* • 0650/383 18 80
- 6335 Thiersee • Biohotel Seethaler • Kirchdorf Nr. 77 • 05376/5400
- 6176 Völs • Injoy International Sports- & Wellnessclub • Aflingerstr. 2 • 0512/30 25 33
- 6176 Völs • Monika Kieler • 0512/936853
- 6300 Wörgl • Peter Thomaset BYO/EYU* • 0676/602 68 67
- 6170 Zirl • Johann Daucher BYO/EYU* • 05238/54 691 • 0650/454 83 00

VORARLBERG

- 6900 Bregenz • VHS Bregenz • Römerstr. 9 • 05574/52 52 40
- 6622 Berwang • Singer Sporthotel & Spa • 05674/8181
- 6751 Braz • Brigitte Huber BYO/EYU* • 05552/28934
- 6850 Dornbirn • Irene Prantl • 05572/37191
- 6850 Dornbirn • Yogaschule Bohle • Nibelungenstr. 8 • 0699/103 22 533
- 6840 Götzis • Vitalcenter-Bitschnau • Im Buch 45 • 05523/648 77
- 6992 Hirscheegg/Kleinwalsertal • Das Naturhotel Chesa Valisa • Gerbeweg 18 • 05517/54140
- 6845 Hohenems • Fit + Gesund • Erlachstr. 10 • 05576/421 83
- 6912 Hörbranz • Silvio Perpmer • Lochauerstr. 2 (Eco Park) • 0664/20 70 100
- 6764 Lech am Arlberg • Burg Hotel • Oberlech 266 • 05583/2291
- 6890 Lustenau • Mag. Roland Witzemann BYO/EYU* • 05577/ 86938 • 0676/417 36 34
- 6890 Lustenau • Hannelore Witzemann BYO/EYU* • 05577/ 86938 • 0676/538 56 25
- 6710 Nenzing • Brigitte Gams BYO/EYU* • 05525/630 91
- 6714 Nüziders • Dr. Karin Rettenmoser BYO/EYU* • 0664/105 76 77
- 6714 Nüziders • Irmgard Taudes BYO/EYU* • 05552/32227



Nike

- 6830 Rankweil • Yogahus Rankweil Anton Engelhart BYO/EYU* • 05522/46554
- 6888 Schröcken • Alice Schwarzmann BYO/EYU* • 0664/184 17 63
- 6771 St. Anton im Montafon • Gabriele Flatz • 0664/166 91 79
- 6773 Vandans • Angela Burtscher BYO/EYU* • 05556/75812
- 6773 Vandans • Irmgard Nielsen • 05556/76253

BURGENLAND

- 7000 Eisenstadt • VHS Eisenstadt • Pfarrg. 10 • 02682/61 363
- 7082 Donnerskirchen • Angelika Wurth-Leeb BYO/EYU* • 02683/8580
- 7411 Markt Allhau • Yoganía • Vamos (Malko) • 0660/468 00 41
- 7123 Mönchhof/Burgenland • Marienkron Kneipp, Kurhaus u. Entsp.Zentrum • 02173/80205-44
- 7100 Neusiedl am See • Eva Moser • 02167/5256
- 7400 Oberwart • Sylvia Hammerl • 0664/523 35 74



7423 Pinkafeld • Yogania • Internat der HTBLA • 0660/468 00 41

7011 Siegendorf • Ingeborg Babonich • 0650/700 80 80

7551 Stegersbach • Balance Resort Stegersbach • Panoramaweg 1 • 03326/55155

7092 Winden am See • Ulrike-Maria Thaler BYO/EYU* • 0669/192 59 264

STEIERMARK

8010 Graz • Silke Arbacher BYO/EYU* • 0664/525 51 90

8054 Graz • Irmgard Baumgartner • 0664/875 48 14

8052 Graz • Johanna BoschBYO/EYU* • Yogaschule Graz West • 0664/132 68 50

8010 Graz • City Yoga • Hauptplatz 14/3 • 0316/813 283

8054 Graz • Margit El-Kholi • 0699/119 32 661

8010 Graz • Mag. Ines Glinig • 0699/117 25 916

8010 Graz • Mag. Eva Gmeiner • 0676/497 03 29

8054 Graz • Elvira Guger BYO/EYU* • 0699/128 46 454

**NEUE ENERGIE
DURCH YOGA, PILATES
UND QIGONG.**

PANTARHEI
Zentrum für ganzheitliches Wachstum

Premstätterstraße 3b, 8054 Graz • Tel.: 0316/25 19 23
office@pantarhei-zentrum.at • www.pantarhei-zentrum.at

8055 Graz • Injoy – Süd Fitness- und Wellnessclub • Triesterstr. 391 • 0316/24 41 44

8046 Graz • Doris Kohlmaier • 0650/369 77 68

8010 Graz • Mag. Andrea Kubesch • 03127/80999 • 0664/974 36 16

8020 Graz • Tatjana Meissnitzer • 0650/228 05 77

8020 Graz • Silvia Metawea • Ashtanga Fachinstitut/ Südtiroler Platz 7/1 • 0650/582 10 55

8045 Graz • Claudia Nickl • 0316/243352

8054 Graz • Panta-Rhei-Zentrum • Premstätterstr. 3b • 0316/25 19 23 • 0664/838 24 66 • office@pantarhei-zentrum.at • www.pantarhei-zentrum.at

8010 Graz • Claudia Salgado-Miguel • 0664/574 56 50

8010 Graz • Mag. Helga Sammer • 0676/956 40 27

8045 Graz • Maria Sintschnig • 0316/670690

8010 Graz • Gudrun Strobl • 0699/103 94 965

8020 Graz • August Trummer • 0650/523 86 57

8010 Graz • VHS Graz • Merangasse 18 • 05/7799 -5060

8052 Graz • Werner Wallner • 0680/301 57 07

8010 Graz • Yoga und mehr • Krenng. 17 • 0676/956 40 27

8010 Graz • Yogania • Atento, Sporg.15 • 0660/468 00 41

8042 Graz • Yogania • Waldorfschule, St. Peter • 0660/468 00 41

8010 Graz • yuna | urban yoga center • Leechg. 58 • 0316/890 855

8911 Admont • Thomas Schatz • 0664/401 59 21

8271 Bad Waltersdorf • Thermenhof Paierl • Wagerberg 120 • 03333/2801

8572 Bärnbach • Gisela Hermann • 0699/100 65 210

8190 Birkfeld • Yogania • Roseggerhalle • 0660/468 00 41

8600 Bruck an der Mur • Dipl. Inform. Jens Mertens • Gesundheitszentrum/Erzherzog-Johann-G. 1 • 03867/20594 • 0676/92 68 636

8241 Dechantskirchen • Paul Arjuna Nathschläger • 03331/31122

8200 Gleisdorf • Yogania • Forum Kloster • 0660/468 00 41

8232 Grafendorf/Stambach • Yogania • HS Gymnastikraum • 0660/468 00 41

8232 Grafendorf/Stambach • Yogania • im Gemeindeamt • 0660/468 00 41



- 8184 Hart/Puch** •Yogania •Fritz Naturprodukte •
0660/468 00 41
- 8230 Hartberg** •Herz Aktiv fitness+health-club •
Wieseng.16 •03332/646 60
- 8230 Hartberg** •Yogania •Fritz Stachel-Platz 4/6 •
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
- 8111 Judendorf-Straßengel** •
Mag. Sigrid Achleitner/Sananda •0688/833 34 61
- 8670 Krieglach** •Regina Harbich-Zorn •
0676/397 20 13
- 8700 Leoben** •Dipl.-Inform. Jens Mertens •
Jakobiheim, Massenbergr. 9 •03867/20594 •
0676/92 68 636
- 8950 Liezen** •Dipl. Päd. Karin Eichberger •
0368/222 156
- 8282 Loipersdorf** •Margit Meier-Bell •
0664/323 93 33
- 8282 Loipersdorf** •Hotel Loipersdorf •Loipersdorf
Nr. 219 •03382/20000
- 8252 Mönichwald** •Yogania •im Kindergarten •
0660/468 00 41
- 8132 Pernegg an der Mur** •Dipl.-Inform.
Jens Mertens •Vereinsraum, Pernegg 3 •
03867/20594 •0676/92 68 636
- 8225 Pöllau** •Yogania •VS Grazerstrasse •
0660/468 00 41
- 8970 Schladming** •Injoy Schladming •
Europaplatz 585 •03687/244 00
- 8255 St. Jakob/Walde** •Yogania •im Gemeindeamt
•0660/468 00 41
- 8250 Vorau** •Yogania •im Gemeinamt Schachen •
0660/468 00 41

- 8160 Weiz** •Markus Klamminger •0676/794 10 25
- 8160 Weiz** •Yogania •Villa Kunterbunt •
0660/468 00 41
- 8254 Wenigzell** •Yogania •im Kindergarten •
0660/468 00 41

KÄRNTEN

- 9020 Klagenfurt** •Lady Fitness •8.-Mai-Str. 47 •
0463/50 31 33
- 9020 Klagenfurt** •Karin Steiger •Yogaschule
Kärnten •0463/240210 •0664/337 32 36
- 9020 Klagenfurt** •Mag. Evelyn Trinker BYO/EYU* •
0676/953 01 60
- 9020 Klagenfurt** •VHS Klagenfurt •Bahnhofstr. 44
•050 /477 7000
- 9020 Klagenfurt** •Yoga Schule Kärnten •
Ginzkeyg. 2 •0463/240 210 •0664/337 32 36
- 9330 Althofen** •Arena Fitness •Moorweg 30 •
0462/20 71-555
- 9635 Dellach** •Biohotel Daberer •St. Daniel 32 •
04718/590
- 9971 Matrei/Osttirol** •Hotel Outside •
Virgenerstr. 3 •04875/5200
- 9872 Millstatt** •Biohotel Alpenrose •
Obermillstatt 84 •04766/25 00
- 9210 Pörtschach** •Florian Neuscheller •Schloss
Leonstain, Hauptstr. 228 •0664/513 17 17
- 9833 Ragnersdorf** •Martina Kerschbaumer •
0664/432 91 13
- 9300 St. Veit/Glan** •Sport & Fitness •
Schießstattallee 3 •04212/5381
- 9920 Strassen** •Hotel Strasserwirt •Strassen 6 •
04846/6354
- 9500 Villach** •Body and Sun Fitness Studio •
Badstubenweg 93/1 •04242/555 51
- 9622 Weißbriach** •Ayurveda Landhaus Carnia •
Weißbriach 4 •04286/8175

*) YogalehrerInnen mit der Qualifikation **BYO/EYU** haben eine mind. 4-jährige Ausbildung nach den Richtlinien von **YOGA AUSTRIA** – dem Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich (BYO) und der Europäischen Yoga-Union (EYU) abgeschlossen. Sie mussten ihre menschlichen und sachlichen Kompetenzen in einem kommissionellen Abschlussverfahren unter Beweis stellen (siehe auch www.yoga.at).

Mitmachen & gewinnen!

Alles was Yoginis und Yogis fürs Training brauchen :

Matte, Tasche, Kissen, Gurt

Für jedes Yogatraining sind die richtige Matte und die richtigen Accessoires die Basis um eine optimale Yogastunde zu erleben.



BODHI YOGA OHM Kit

Ideal für Yoga-, Meditations- und Pranayama Übungen

Das Set besteht aus einer Bodhi Asana Matte 183x60 cm, 4mm und einem wunderschönen Meditationskissen mit OHM Motiv in den zur Matte passenden Farben, blau, weinrot, und safrangelb aus Velveton-Baumwollstoff. Ergänzt wird das Set mit einem farblich passenden Yogagurt und einer Mattentasche mit OHM Stickerei.

BODHI LOTUS PRO YOGAMATTE



Eine neue umweltfreundliche Yogamatte, aus dem erst kürzlich entwickelten patentierten TPE Material (thermosplastische Elastomere-Schaum). Sie ist besonders rutschfest und hat eine griffige Oberfläche. Selbst bei feuchten Händen gibt sie immer noch optimalen Halt. Die Länge ist wie bei allen Bodhi Matten 183 cm und die Breite beträgt 60 cm. Mit einer Stärke von 6 mm gibt sie eine gute Dämpfung, ist aber gleichzeitig nicht zu weich für die Yogaübungen. Wir verlosen die Farben blau und aubergine. Die Matte ist frei von PVC und Latex, das Material ist zu 100% recyclebar.

JETZT mitspielen und mit YOGA GUIDE Original BODHI Yoga Sets oder Yogamatten gewinnen!

Sie möchten Ihre nächste Yogaeinheit mit neuen Accessoires genießen?
Gewinnkupon ausschneiden oder ein Mail senden an:

gewinnspiel@yogaguide.at

Stichwort:
BODHI Yoga-Set



www.bodhi-meditation.com



MITMACHEN UND GEWINNEN !

Wir verlosen 5 exklusive BODHI Yoga OHM Kit und 3 BODHI Lotus Pro Yogamatten aus umweltfreundlichem Kunststoff.

Ja, ich möchte künftig von YOGA GUIDE über die neuesten Nachrichten aus der Welt des Yoga auch per e-mail verständigt werden!

Name:

Adresse:

Telefon:

e-mail:

Senden Sie Ihren Gewinnkupon an:

YOGA GUIDE, Hietzinger Hauptstr. 50 / 6, 1130 Wien oder
schicken Sie ein Mail an gewinnspiel@yogaguide.at

Einsendeschluss: 31.10. 2007. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GEWINNKUPON



Yoga für Kinder

Durch Entspannungs-, Atem- und Gleichgewichtsübungen werden auch bei Kindern, besonders die Konzentration, Körperkoordination und Körperhaltungen verbessert.

Da die Yogapositionen (Asanas) mit Namen aus dem Tierreich, wie Kamel, Hund, Kobra etc. bezeichnet sind, machen sie gleich noch mehr Spaß.

Der Deutsche Thomas Bannenberg (seit 1987 Yogalehrer für Kinder und Gründer von www.kinderyoga.de) meint zum Thema Alter der Kinder, „dass in einem Kurs oder einem angeleiteten Angebot, zum Beispiel im Kindergarten, Kinder bereits ab ca. 3 Jahren eigenständig Yoga üben können“ .

Yogakurse für Kinder (Auswahl)

WIEN

- 1020 Wien** ● Daniela Reiter ● 0676/618 42 82
- 1030 Wien** ● Yoga Vidya Austria ● Geusaugasse 17 ● 0676/708 47 30
- 1040 Wien** ● Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien ● Prinz-Eugen-Str. 18/2/24 ● 01/586 34 53
- 1060 Wien** ● Claudia Hitzenberger ● Institut Dr. Schmida ● 0699/127 37 203
- 1070 Wien** ● Yoga Vidya Austria ● Lindengasse 37/5 ● 0676/708 47 30
- 1090 Wien** ● Claudia Hitzenberger ● Yogazentrum Ganesha Alserbachstr. 2/1/15 ● 0699/127 37 203
- 1090 Wien** ● Jutta Mittermayer ● Liechtensteinstr. 39 bzw 45 ● 0676/420 48 20 ● nuaad_yoga@yahoo.de ● www.yogawien.com
- 1090 Wien** ● Yogazentrum Ganesha ● Alserbachstr. 2/1/15 ● 0699/12 73 72 03
- 1100 Wien** ● Erika Steiner ● 01/603 32 05
- 1190 Wien** ● VedaVital - Inst.f. Ayurveda, Yoga u. mehr ● Radelmayergasse 2/3 ● 01/890 40 50
- 1200 Wien** ● yoga & more ● Wehlstr. 68 ● 0699/128 18 918

1230 Wien ● Yoga Vidya Austria ● Endresstr. 57a ● 0676/708 47 30

NIEDERÖSTERREICH

- 2230 Gänserndorf** ● Mag. Eva Panny-Rosenberg ● 0650/254 63 34 ● kreatieva@autopanny.at
- 3400 Klosterneuburg** ● Erna Buchinger ● 0676/34 23 108
- 2340 Mödling** ● Yoga Vidya Austria ● Guntramsdorfer Str. 103 ● 0676/708 47 30
- 3150 Wilhelmsburg** ● Injoy Fitnessclub Wilhelmsburg ● Kreisbacher Straße 5 ● 02746/21074
- 3150 Wilhelmsburg** ● Ursula Dorn ● 02746/8276 ● 0664/432 83 82
- 3424 Zeiselmauer** ● Jacqueline Wilimek ● Kriemhildengasse 24 ● 02242/70 376 ● 0699/100 54 203

OBERÖSTERREICH

- 4020 Linz** ● Mag. Karin Janecek ● Karl-Wiser-Str. 25 ● 0664/267 67 67 ● office@yogainstitut.at ● www.yogainstitut.at
- 4861 Kammer/Attersee** ● Mag. Annette Werz ● Seegarten 1 ● 0688/86 131 68

SALZBURG

5020 Salzburg ● Yogazentrum Salzburg ●
0662/88 19 32

5310 Mondsee ● Mag. Gabriele Frank ●
0650/516 92 24

TIROL

6020 Innsbruck ● Antaratma Yoga Shala Innsbruck ●
Andreas Hofer Str. 13 ● 0650/842 62 48

6850 Dornbirn ● Yogaschule Silvia Bohle ●
Nibelungstr. 8 ● 05572/23 794 ●
0699/103 22 533

BURGENLAND

7000 Eisenstadt ● VHS Eisenstadt ● Pfarrgasse 10 ●
02682/61 363

STEIERMARK

8010 Graz ● City Yoga ● Hauptplatz 14/3 ● 0316/813 283

8010 Graz ● Sibylle Schöppel ● 0650/307 0380

8020 Graz ● Silvia Metawea ● Ashtanga Fachinstitut/
Südtiroler Platz 7/1 ● 0650/582 10 55

8054 Graz ● Panta-Rhei-Zentrum ●
Premstätterstraße 3b ● 0664/838 24 66

8232 Grafendorf/Stambach ● Yoganía ● 0660/468 00 41

8250 Voralpe ● Andrea Weghofer ● 0660/461 58 72

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt ● Yoga Schule Kärnten ●
Ginzkeygasse 2 ● 0463/240 210 ● 0664/337 32 36

9400 Wolfsberg ● Rosa Lingitz ● 0664/542 36 94



INFORMATIONEN

www.yogaguide.at (Yoga für Kinder)

Yoga für Schwangere

Sanfte Dehnungen und tiefes Atmen sind die wichtigsten Yoga-Übungen 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 wirkt sich auf eine komplikationsfreie Geburt aus.



Andrzej Burak

Informationen in Hebammenzentren (Auswahl)

Hebammenzentrum Wien ● Tel.: 01/408 80 22 ● www.hebammenzentrum.at

Hebammen des früheren Geburtshaus Nussdorf ● 0699/126 41 555 ● www.nussdorfhebammen.at

Hebammenzentrum Graz ● 0316/718686 ● www.hebammenzentrum-graz.at

Yogakurse für Schwangere (Auswahl)

WIEN

1180 Wien ● FEM Gesundheitszentrum ●
Bastienlg. 36–38 ● 01/47 615/5771

1190 Wien ● VedaVital – Inst.f Ayurveda, Yoga u mehr ●
Radelmayerg. 2/3 ● 01/890 40 50

1200 Wien ● yoga & more ● Wehlistr. 68 ●
0699/128 18 918

1230 Wien ● Yoga Vidya Austria ● Endresstr. 57a ●
0676/708 47 30

NIEDERÖSTERREICH

2345 Brunn am Gebirge ● Julia Mander ● im EKIZ,
Friedrich-Schiller-Str. 24–26 ● 0699/166 877 18

3400 Klosterneuburg ● Andrea Holzer ● Kollersteig 101
● 0676/904 56 64

2340 Mödling ● Yoga Vidya Austria ● Guntramsdorfer
Str. 103 ● 0676/708 47 30

3680 Persenbeug ● Gabriele Olle ● 0650/515 10 12

ÖBERÖSTERREICH

4020 Linz ● Elke Haslinger BYO/EYU* ● Yoga-Institut
Linz ● 0676/930 84 20

4020 Linz ● Georg Böhm BYO/EYU* ● Yoga-Institut Linz
● 0676/506 45 69

4861 Kammer/Attersee ● Mag. Annette Werz ●
Seegarten 1 ● 0688/86 131 68

SALZBURG

5020 Salzburg ● Holmes Place Health Club Salzburg ●
Innsbrucker Bundesstr. 35 ● 0662/42 49 90

5020 Salzburg ● Yogazentrum Salzburg ● Bergstr. 22 ●
0662/88 19 32

5760 Saalfelden ● Maria Eder BYO/EYU* ●
0650/861 72 37

TIROL

6020 Innsbruck ● Antaratma Yoga Shala Innsbruck ●
Andreas Hofer Str. 13 ● 0650/842 62 48

6890 Lustenau ● Hannelore Witzemann BYO/EYU* ●
0676/538 56 25

STEIERMARK

8020 Graz ● Hebammenzentrum Graz ● Südtirolerplatz
7/1.Stock ● 0316/718 6 86

8010 Graz ● City Yoga Hauptplatz 14/3 ● 0316/813 283
Yogania im Seniorenhaus Menda ● 8230 Hartberg ●
0660/468 00 41

KÄRNTEN

9400 Wolfsberg ● Rosa Lingitz ● 0664/542 36 94



Eleana Ray

Yoga im Alter

Körper und Geist zu entspannen, Sorgen und nervöse Belastungen abzuwerfen. Im Alter die Beweglichkeit der Gelenke, des Rückens verbessern, Blut- und Lymphkreislauf fördern und die Atemkapazität verbessern, das sind wichtige Komponenten, warum Yoga für SeniorInnen eine wichtige Bewegungsform ist.

Vielleicht genau der richtige Zeitpunkt, um mit dem Üben von Yoga zu beginnen.

Yogakurse für Ältere (Auswahl)

WIEN

1020 Wien ● Michaela Berger ● 0699/11 790 339

1060 Wien ● Institut Dr. Schmida ● Leharg.1/2 ●
01/587 50 46

1090 Wien ● Viktoria Opfermann BYO/EYU* ●
im Seminarzentrum Liechtensteinstr. 39–41 ●
0664/424 61 77

1130 Wien ● Gerlinde Fennes ● Fasholdg. 3/9 ●
0699/116 77 097

1130 Wien ● Jacqueline Soede BYO/EYU* ●
● 0676/377 40 42

1150 Wien ● VHS Verband Wiener Volksbildung
● 01/893 00 93 alle Kursinfos ● www.vhs.at

NIEDERÖSTERREICH

3100 St. Pölten • VHS Niederösterreich • Julius-Raab-Promenade 27 • 02742/328/11 • www.vhs-noe.at

3400 Klosterneuburg • Roswita Mazurek • 0664/525 41 61

ÖBERÖSTERREICH

4020 Linz • VHS Linz • Coulinstr. 18 • 0732/7070-60 45 45 • www.vhsak.at

4861 Kammer/Attersee • Mag. Annette Werz • Seegarten 1 • 0688/86 131 68

SALZBURG

5020 Salzburg • Mag. Hilde Peer • 0662/420 346

5020 Salzburg • Oasis Health & Fitness Club Salzburg Nord • Carl Zuckermayer-Str. 1 • 0662/45 43 45

5020 Salzburg • VHS Salzburg • Faberstr. 16 • 0662/876 15 10 • www.volkschule.at

TIROL

6020 Innsbruck • VHS Tirol • Marktgraben 10 • 0512/58 88 82-0 • www.vhs-tirol.at

VORARLBERG

6900 Bregenz • VHS Vorarlberg • Römerstr. 9 • 05574/525 40 • www.vhs-bregenz.at

6830 Rankweil • Yogahaus Rankweil • Rottlaweg 22 • 05522/46 554

BURGENLAND

7000 Eisenstadt • VHS Eisenstadt • Pfarrg.10 • 02682/61 363 • www.vhs-burgenland.at

STEIERMARK

8010 Graz • Mag. Helga Sammer • 0676/956 40 27

8010 Graz • VHS Graz • Merang.18 • 05/7799 5060 • www.vhsstmk.at

8010 Graz • Yoga und mehr • Krenng. 17 • 0676/956 40 27

8230 Hartberg • Yoganía • im Seniorenhaus Menda • 0660/468 00 41

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt • Yoga Schule Kärnten • Ginzkeyg. 2 • 0664/337 32 36

9020 Klagenfurt • VHS Kärnten • Bahnhofplatz 3 • 0463/58 70-288 • www.vhsktn.at



Elena Ray

So macht Yoga noch mehr Freude



Yogi Tee® Lemon Mint

Die richtige Einstimmung für eine gelungene Yoga-Stunde: Wohltuend und belebend mit Limonen, Minze und orientalischen Gewürzen.



Mani Bio® Oliven Körper-

lotion. Natürlicher kann Körperpflege nicht sein – die Mischung aus Orangenblüten, biologischem Olivenöl und Aloe Vera Gel ist perfekt für gesundheitsbewusste Yogis und Yoginis.

Genau das Richtige zum Üben

Sanfte Farben, weicher Stoff: Kapuzenshirt aus der neuen Adidas Kollektion, 55 Euro.



Bewegungsfreiheit beim Dehnen und Strecken

Funktionelle Workout Hose mit ClimaLite für exzellentes Feuchtigkeitsmanagement von Adidas, 55 Euro.



Yogamatten + Gurt

Das einzige nahezu unverzichtbare Accessoire. Besonders große Auswahl in allen Farben, Materialien und Qualitäten auf www.bodhi-meditation.com



Tragetasche

Yogamatten sind stets mühsam zu transportieren. Bodhi Yogamattentasche für Matten bis 61 cm Breite, mit Sonnengruß-Stickerei; ca 13 Euro; www.bodhi-meditation.com

Meditations- und Yogakissen

Außen hübsch, innen gesund: Das Designkissen mit Dinkelpelzfüllung bei www.lindathiele.de um 36 Euro + Versandkosten.





Yoga & Silence (Bhavana)

Klänge von Sitar und Tabla erzeugen eine wohltuende Atmosphäre für die tägliche Yogapraxis.

www.silenzio.de, 19,50 Euro



Schluckweise Ausgeglichenheit

Anregend fruchtig, erfrischend leicht mit Aromen vom Weingarten-pfirsich – und fast ohne Kalorien; Vöslauer Balance, im Lebensmittelhandel, ca. 0,99 Euro



Trost in Herzessachen

Aroma Roll-On von Primavera mit harmonisierender Rose türkisch und Rosengeranie**bio*. Primavera, 10ml Euro 9,95



Buddha-Statue aus Silber

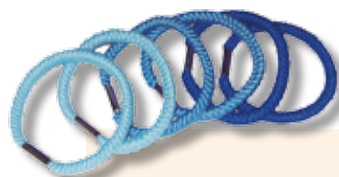
Ruhe und Gelassenheit strahlt diese Buddha-Statue aus, noch dazu in perfekter Yogastellung. Gesehen bei Come in, 1130 Wien, um 165 Euro



Schuhe für Barfußgefühl

Mit dem leichten Slipper im Ballerinstil wird der Fuß schon auf die Yogaübungen eingestellt; hergestellt aus dem Material der Nike-Yogamatten.

Nike Refresh 35 Euro



Hübscher Zopf-gummi

Wenn bei Yogaübungen immer die Haare ins Gesicht fliegen.

Dagegen lässt sich etwas tun. dm ebelin Zopf-gummi.

6 Stück 2,45 Euro



Oben sexy, unten luftig

Ideal für alle Yogaübungen aus der Puma Mahanuala Kollektion: Top, 45 Euro; Yogi Pants, 55 Euro; dazu passend Haarband, 18 Euro.

YOGA und Wohlfühlen Kosmetik und Körperpflege

Gesundheitsbewusstsein und Kosmetik müssen kein Widerspruch sein. Gerade Yogaausübende, die sehr bewusst etwas Gutes für Ihren Körper tun wollen, sollten bei der Wahl von Kosmetika und Körperpflegemitteln auf natürliche und gesunde Inhaltsstoffe achten.

Die meisten Haar- und Hautpflegemittel beinhalten industriell hergestellte, synthetische Stoffe, doch es gibt auch Alternativen. Wer Naturkosmetik verwendet, muss sich keine Sorgen machen, bilden doch die Rohstoffe aus der Schatzkammer Natur die Basis der Produkte.

Eine Auswahl an Naturkosmetik-Produktlinien

- Weleda (z.B. Öle, Cremen, Zahnpasta, Duschgels), www.weleda.at
- Mani Olivenölkosmetik (auf der Basis von biologischen Mani® Olivenöl), www.mani.at
- Dr. Hauschka Naturkosmetik (beruhend auf den anthroposophischen Prinzipien), www.drhauschka.at
- Primavera (ätherische Öle, Aromapflege, Duftobjekte), www.primavera-life.de
- Grüne Erde, seit einiger Zeit nicht nur Möbel, sondern auch Naturkosmetikprodukte wie Öle, Haar- und Körperpflege, Körperbutter, www.grueneerde.at
- Ringana, österreichische Bio-Kosmetikserie ohne Konservierungsstoffe, www.ringana.at

Linktipp:

www.kontrollierte-naturkosmetik.de

Hier finden Sie Unternehmen, die vom BDIH* mit dem Prüfzeichen „kontrollierte Natur-Kosmetik“ ausgezeichnet wurden.

* Bundesverband Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und Körperpflegemittel e.V. (BDIH)



Annemarie Börlind



Mani

Oliven Naturkosmetik

www.mani.at

Info Tel. 01/5220824



Natürlich schön mit der Kraft der Olive.

Alle Mani® Bio-Oliven Pflegeprodukte werden auf Basis von Mani® Bio-Olivenöl nativ extra höchster Güte hergestellt.

- reine Naturkosmetik
- frei von chemischen Konservierungsmitteln
- gentechnikfrei
- keine Tierversuche



India Tourism

Essen und Yoga

Richtige Ernährung ist für Yogaausübende von großer Bedeutung. Die Entschlackung des Körpers, die ein wesentlicher Effekt von Yoga ist, kann durch richtige Ernährung unterstützt bzw. durch falsche Ernährung erschwert werden.

Zur richtigen Ernährung im Sinne des Yoga gehören einerseits richtige Auswahl, Zusammenstellung und Zubereitung von Speisen, andererseits die Verwendung gesunder Zutaten. Streng yogische Ernährung ist rein vegetarisch und die Nahrungsmittel sollen leicht verdaulich sein.

Die Forderung nach gesunden Zutaten impliziert, dass die Nahrungsmittel unbehandelt und frei von Chemikalien und Pflanzenschutzmitteln sein sollen. Daher ist es sehr empfehlenswert zu Nahrung aus biologischem Anbau zu greifen.

Im Yogasinn richtig kann Ernährung auch sein, wenn man sich an anderen Ernährungslehren orientiert, etwa an Ayurveda und der 5-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).



„Yoga der Ernährung“ von Omraam Mikhael Aivanhov erschienen im Prosveta Verlag



www.krallerhof.com

Ayurveda

Die ideale Ergänzung zu Yoga

Wer in seinem Lebensstil, Prinzipien des Yoga berücksichtigen will, sollte die körperlichen und geistigen Übungen des Yoga nicht isoliert betrachten. Die positiven Wirkungen von Yoga können durch andere Bereiche der eigenen Lebensführung verstärkt oder abgeschwächt werden.

Eine Schlüsselstellung kommt dabei der Ernährung zu. Hier bietet sich für Yogatreibende insbesondere die Orientierung an den Prinzipien der indischen Ernährungs- und Gesundheitslehre Ayurveda an.

Der Mensch wird als Einheit von Körper und Geist betrachtet. Sein Verhalten und die Gestaltung seiner Umwelt sollten dem Ziel eines gesunden und langen Lebens dienen. Ayurveda ist auf die gesamte Lebenszeit des Menschen ausgerichtet und soll nicht

nur zur körperlichen Gesundheit beitragen, sondern auch geistige Potenziale durch Bewusstseinsentfaltung und spirituelle Weitsicht ausschöpfen helfen. Damit sind die Ziele letztlich die gleichen wie bei Yoga.

Ayurveda zählt zu den ältesten Naturheilverfahren der Welt und die Lehre des Ayurveda umfasst über Ernährungsregeln hinaus auch Reinigungskuren (Panchakarma), Massagen (Abhyanga) und Kräutermedizin.

Ausgewählte Ayurveda-Ärzte in Österreich

Dr. Wolfgang Schachinger • Ried/00 • 07752/86622

Dr. Johannes Stückler • Spital am Semmering • 03853/302

Dr. Hans Schäffler, Hotel Schloß Pichlarn • Irnding/Stmk. • 03682/22841-571

Dr. Hans Heinrich Rhyner • Loosdorf/NÖ • 02524/48345

Dr. Lothar Krenner • Wien 1 • 01/5134352

Die 5-Elemente-Ernährung

Die 5 Elemente-Ernährung ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und unterstützt gesundheitserhaltende Maßnahmen.

Die 5 Elemente sind: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Nur wenn der Organismus ausgewogen mit diesen einzelnen Elementen versorgt wird, kann er gut funktionieren. Ziel ist, den Ausgleich zwischen Yin (Kälte) und Yang (Wärme) zu schaffen und den Qi-Fluss (Energie) auf harmonische Weise zu regulieren.

Detaillierte Beschreibungen der einzelnen Elemente, Kochrezepte und ein Adressverzeichnis von 5-Elemente-Ernährungs-BeraterInnen in Österreich finden Sie auf www.tcm-ernaehrung.at



Ernährungsberaterin nach TCM
Nuad-Praktikerin
Kerstin Teubl
0681/ 103 43 051
info@qi-fluss.com • www.qi-fluss.com

Bio & CO

In Österreich gibt es klare gesetzliche Regelungen und genaue Kontrollen, die Bio garantieren.

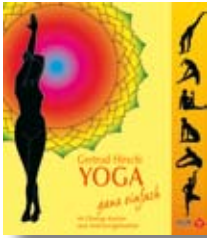
Umfangreiche Informationen dazu finden Sie vor allem im Internet, insbesondere auf folgenden Webseiten:

www.bio-austria.at

Netzwerk der österreichischen Biobäuerinnen und Biobauern mit umfangreichen Lebensmittelsuchfunktionen. Adressen, Informationen und Hintergrundwissen über Bioprodukte, Biobauern, biologische Landwirtschaft und Beratung.

www.lisa.at/ernte/ernte.htm

Ernteverband Österreich mit Suchmöglichkeiten für Biobauernmärkte



Yoga – ganz einfach, Gertrud Hirschi, Anleitungsbooklet und Yoga-Karten Set, Agmüller Urania, Verlag, 84 S. Die Autorin leitet seit über 20 Jahren eine Yogaschule in Zürich und arbeitet in Ausbildungsprogrammen für Yogalehrer.



Yoga für Anfänger, Harry Waesse, Verlag GU, 98 S., München Ein gutes Einsteigerbuch mit allg. Erklärungen zu Yoga, richtiger Atmung, die wichtigsten Atem- und Körperübungen (Asanas), Entspannungstipps für Augen, Ohren, Nacken, Schultern und Becken.

Yoga, was sie schon immer wissen wollten, Anna Trökes, 128S., Verlag Theseus Warum gibt es so viele Formen? Was macht einen Meister aus? Muss man besonders beweglich sein? Die 60 wichtigsten Yogafragen kurz und prägnant beantwortet.



Bücher, Musik, Videos

Wer Yogaliteratur sucht, sieht sich einer enormen Fülle von Angeboten gegenüber. In Spezialgeschäften, Buchhandlungen und über Internet gibt es zu praktisch allen Aspekten des Yoga zahlreiche Werke.

MUSIK

Musik spielt im Yoga eine wichtige Rolle, teilweise werden auch Yogaübungen bei Musik gemacht. Vor allem aber gibt es eine breite Palette von Yoga-inspirierter Musik zu Entspannung und Meditation.

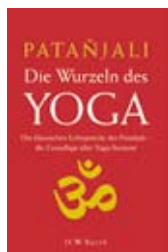
VIDEOS und DVDs

Nichts geht über eine „richtige“ Yogastunde mit Lehrer und anderen Yogaschüler(inne)n. Doch für daheim gibt es mittlerweile zahlreiche didaktisch hervorragende Videos und -DVDs, die für neue Übungen und zum Auffrischen von Gelerntem sehr gut geeignet sind. Auch Videos zu Spezialthemen wie Yoga für Schwangere, Lachyoga, Ashtanga Yoga, Basiskurse in Kriya Yoga etc. werden angeboten.



Licht auf Yoga, B.K.S.F. Iyengar, O.W.Barth Verlag, 465 S., München Die „Bibel“ für Hatha-Yoga Begeisterte. Die Bilder sind zwar altmodisch, dafür sind 200 Asanas (Yogapositionen) und Pranayamas (Atemübungen) sehr präzise in allen Einzelheiten erklärt.

Upanishaden - Die Geheimlehre des Veda, Marix Verlag, 800 S. Eine Sammlung philosophischer Schriften des Brahmanismus und Bestandteil des Veda. Die Krönung der mystischen Tradition Indiens.



Patanjali – Die Wurzeln des Yoga, O.W. Barth, München. Die klassischen Lehrsprüche des für Yoga richtungsweisenden Patanjali. Aus dem Sanskrit, ein Muss für alle, die sich intensiver mit Yoga beschäftigen möchten.



Die Bhagavad-Gita Paramahansa Yogananda, 1480 S., Self-Realization Fellowship Eine der zentralen Schriften des Hinduismus. In den zwei Bänden führt Paramahansa Yogananda in das innerste Wesen der Bhagavad-Gita.

www.yogishop.com

YOGA und Wohlfühlen

Vastu – Wohnen nach Yoga-Prinzipien

Als ganzheitlich orientierte Lebenslehre umfasst Yoga weit mehr als körperliche Übungen. Auch die Gestaltung der eigenen Lebensumgebung, insbesondere des Wohnbereichs, kann nach Yoga-Prinzipien erfolgen.

Verwirklicht ist das insbesondere in der traditionellen indischen Bau- und Gestaltungslehre Vastu, die (stark vereinfacht) als „indisches Feng Shui“ gelten kann. Vastu lehrt, wie man sein Lebensumfeld (Haus, Wohnung, Arbeitsplatz, Garten, Städte) im Einklang mit Naturgesetzen gestaltet. Nach der Philosophie des Vastu besteht eine direkte Beziehung zwischen Geist und Kosmos und zwischen Raum und Bewusstsein. Um ganzheitliche Wirkung zu erzielen, müssen auch die individuellen Bedürfnisse der Bewohner (abhängig von Geburtsort und -zeit) berücksichtigt werden.

Die Ursprünge des Vastu reichen über 5000 Jahre zurück und sind bereits in den Veden dokumentiert. Als berühmtestes nach Vastu-Prinzipien gestaltetes Bauwerk gilt das Taj Mahal. Aber auch manche traditionelle Bauformen in Europa entsprechen den Vorgaben des Vastu. So betrachten Experten etwa die typischen Dreiseithöfe des Waldviertels (Ausrichtung nach Nordosten, der Innenhof — das Zentrum — frei und nach oben offen) als weitgehend Vastu-konform. Auch zahlreiche Bauwerke des berühmten florentinischen Baumeisters Andrea Palladio entsprechen den Symmetrie- und Proportionslehren des Vastu.

Adressen:

Die Lehre des Vastu findet in Europa zwar noch bei weitem nicht die Beachtung wie etwa Feng Shui, doch die Zahl der Vastu-Experten und der Menschen, die ihr Haus oder ihre Wohnung nach Yoga-Prinzipien gestalten nimmt deutlich zu.

Holzkreis

Acht Waldviertler Tischler haben sich seit 2001 zusammengetan, Vastu intensiv studiert, mit westlichen Erkenntnissen verglichen und in ihre Arbeit einfließen lassen.

Holzkreis

● A-3910 Zwettl ● Galgenbergstr. 31 ●
02822/52676-0 ● www.holzkreis.at

Vaastu-Raum

Dipl. Ing. Doris Buchner, selbständige Vaastu-Architektin ● A-1050 Wien ● Hauslabgasse 36/22 ● 0660/93 45 351 ● www.vaastu-raum.at

Santosha

Manuela Gold ist Vastu-Beraterin und Yoga Lehrerin ● A-7121 Weiden am See ● 0699/111 78 538 ● www.santosha.at

Veden Akademie Deutschland

Marcus Schmiede hat 1996 die Veden Akademie in Berlin gegründet, ist Buchautor zahlreicher Vastu-Bücher und Deutschlands bekanntester Vastu-Spezialist und Vastu-Lehrender ● www.veden-akademie.de

PRIMAVERA LIFE



India Tourism

Yoga und Reisen

Für viele Yogaausübende ist ein jährlicher Yogaurlaub schon eine Selbstverständlichkeit geworden. Ob in der puristischen Form in Yoga- und Meditationsseminaren, als Badeurlaub mit intensivem Yoga oder als „normaler“ Urlaub mit einigen Yogastunden im Hotel, für jeden Anspruch ist mittlerweile eine ganze Reihe von Angeboten zu finden.

Yogaurlaube bewegen sich kostenmäßig zumeist in der mittleren bis oberen Preiskategorie, es gibt Angebote in Österreich, zahlreiche Yogareisen zu klassischen touristischen Destinationen am Meer (z. B. sehr viel auf den Balearen, insbesondere Ibiza, und den Kanaren) und natürlich auch im Mutterland des Yoga, in Indien.

Angebote:

Yoga & Laufen, Yoga & Wandern

Mag. Ing. Erika Erber, Yogalehrerin BYO/BDY/EYU • Wien • 0664/315 40 56 • www.erber-yoga.at

Yoga Workshops in Österreich

Nalanda • Wien • 0699/12 27 58 59 • www.nalanda.at

am Meer

Sylt, Amrum: „Yoga am Meer“ • www.yogaammeer.de

Ibiza: www.anandayoga-ibiza.com

Kreta: www.kreta-reisen.de

Indien

Das indische Tourismusbüro gibt Auskünfte und Informationen über Land und Leute, Kultur, Natur und Wellness und liefert weiterführende Adressen. Hilft sicher auch gerne bei Reisevorbereitungen.

India Tourism Frankfurt

D-60329 Frankfurt • Baseler Str. 48 • +49 (0) 69/24 29 49 0 • Fax: Dw 77 • www.india-tourism.com

Reisen

Indigourlaub • 0676/842 404 401 • www.indigourlaub.com

Die Philosophie von Indigourlaub ist eine Kombination von Trainings-, Coachingprogramm, Seminar und individuellem Urlaub. Angeboten werden z.B. Kochen & Bewegen mit TCM in der Toscana, Meditationsurlaub in Griechenland, Qi Gong Genusstage in Österreich u.v.m.

Neue Wege Seminare und Reisen • +49 (0)2255/9591-0 • www.neuewege.com

Das deutsche Büro „Neue Wege“ bietet Reisen in zahlreiche Länder in Europa und Asien an.

Hotels mit Yogaangeboten in Österreich (Auswahl)

Niederösterreich

- 3571 Gars am Kamp • Dungal Medical Vital Resort • Hauptplatz 58 • 02985/2666-0
- 3221 Gösing an der Mariazererbahn • Alpenhotel Gösing • 02728/217
- 3550 Langenlois • Loisium Hotel • Loisium Allee 2 • 02734/77100-0
- 3921 Langschlag • Gesundheitshotel Klosterberg • Am Berg 170 • 02814/8276
- 2680 Semmering • Hotel Panhans • Hochstraße 32 • 02664/8181

Oberösterreich

- 4160 Aigen/Schlägl im Mühlkreis • Hotel Almesberger • Marktplatz 4 • 07281/8713-0
- 4780 Schärding • Gesundheitshotel Gugerbauer • Kurhausstraße 4 • 07712/3191
- 4580 Windischgarsten • Wellness Golf Familienhotel Dilly • Pyhrnstr. 14 • 07562/5264-0

Salzburg

- 5640 Bad Gastein • Alpine Spa Hotel Haus Hirt • An der Kaiserpromenade 14 • 06434/2797-0
- 5630 Bad Hofgastein • Thermenhotel Sendlhof • Pyrkerstraße 34 • 06432/3838
- 5630 Bad Hofgastein • Hotel St. Georg • Dr. Zimmermannstraße 7 • 06432/6100
- 5550 Radstadt • Hotel Gewürzmühle • Forstauer Straße 4 • 06452/7143
- 5582 St. Michael im Lungau • Wellnesshotel Eggerwirt • Kaltbachstraße 5 • 06477/82240
- 5700 Zell am See • Mavida Balance Hotel • Kirchenweg 11 • 06542/5410
- 5700 Zell am See • Hotel Salzburgerhof • Auerspergstrasse 11 • 06542/7650

Tirol

- 6622 Berwang • Singer Sporthotel & Spa • 05674/8181
- 6335 Hinterthiersee • Hotel Sonnhof • 05376/5502
- 6474 Jerzens 170 • Hotel Jerzner Hof • 05414/8510-0
- 6365 Kirchberg in Tirol • Well-Vital Pension Hollaus • Steingerfeld 6 • 05357/2392

6444 Längenfeld • Aqua Dome – Tirol Therme Längenfeld • Oberlängenfeld 140 • 05253/6400

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

6414 Mieming in Tirol • Alpenresort Schwarz • Obermieming 141 • 05264/5212-0

6213 Pertisau am Achensee • Alpine Wellnesshotel Karwendel • Nr. 54a/54b • 05243/5284

6481 St. Leonhard/Pitztal • Hotel Vier Jahreszeiten • Mandarfen 73 • 05413/86361

6335 Thiersee • Bio Hotel Pension Seethaler • Kirchdorf Nr. 77 • 05376/5400

Vorarlberg

6992 Hirschegg/Kleinwalsertal • Das Naturhotel Chesa Valisa • Gerbeweg 18 • 05517/54140

6764 Lech am Arlberg • Burg Hotel • Oberlech 266 • 05583/2291

Burgenland

7123 Mönchhof • Kneipp-Kurhaus u. Entspannungszentrum Marienkron • 02173/80205-44

7551 Stegersbach • Balance Resort Stegersbach • Panoramaweg 1 • 03326/55155

Steiermark

8271 Bad Waltersdorf • Thermenhof Paierl • Wagerberg 120 • 03333/2801

8282 Loipersdorf 219 • Hotel Loipersdorf • 03382/20000

Kärnten

9635 Dellach • Biohotel Daberer • St. Daniel 32 • 04718/590

9020 Klagenfurt • Ayurveda- und Venen-Klinik Dr. Mathew • St. Primus Weg 68 • 0463/46912

9971 Matrei/Osttirol • Hotel Outside • Virgenerstraße 3 • 04875/5200

9872 Millstatt • Biohotel Alpenrose • Obermillstatt 84 • 04766/25 00

9920 Strassen • Hotel Strasserwirt • Strassen 6 • 04846/6354

9622 Weißbriach • Ayurveda Landhaus Carnia • Weißbriach 4 • 04286/8175



Dagmar Kasper

YOGA Ausbildung

Grundsätzlich gibt es keine Zugangsbeschränkungen. Jede(r) darf in Österreich Yoga unterrichten, es gibt keinen zwingend vorgeschriebenen Ausbildungsweg. 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 seitens der Schüler 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.

Kriterien zur YogalehrerInnen-Ausbildung:

Wenn Sie sich zum Yogalehrenden ausbilden lassen möchten, sollten Sie daher folgende grundlegende Kriterien erfüllen:

- ✦ Sie sollten selbst Yoga bereits seit einigen Jahren praktizieren: Yoga kann man nicht schnell lernen, man muss Yoga „leben“, um sein Wissen auch richtig anwenden und weitergeben zu können.
- ✦ Sie sollten allgemeine pädagogische und didaktische Fähigkeiten haben oder sich diese zumindest parallel zu einer Yogaausbildung erwerben.
- ✦ Bereitschaft zu permanenter Fortbildung sollte für Sie ebenso eine Selbstverständlichkeit sein wie regelmäßige Zusammenarbeit mit führenden Experten im Sinne einer Supervision.
- ✦ Sie sollten etwas Geduld mitbringen: Seriöse Ausbildungen mit weniger als einem Jahr Dauer sind eine Illusion.

Ausbildungsangebote

Berufsverband der Yogalehrenden

Das Nonplusultra in der Yogaausbildung in Österreich bietet der Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich (**YOGA Austria – BYO**). Die Ausbildung dauert mindestens vier Jahre und entspricht auch den Richtlinien der Europäischen Yoga-Union (EYU).

Der Lehrgang bietet eine solide Basis, um den Beruf des Yogalehrenden auszuüben. Absolvent(innen) werden als „Yogalehrende nach BYO“ zertifiziert, das sich als allgemein anerkanntes Gütezeichen für Yogalehrer(innen) weitgehend durchgesetzt hat.

YOGA Austria – BYO

1070 Wien, Neustiftgasse 14 / St. 2 / II, Tel.: 01/505 36 95

office@yoga.at, www.yoga.at

Ausbildungsförderung!

Die Berufsausbildung bei YOGA Austria - BYO (dem Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich) wird in Wien vom waff (Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds) gefördert.

Nähere Informationen zu den Bedingungen unter

www.waff.at/service-fuer-beschaeftigte/weiterbildung-foerderung/

Andere Berufsverbände:

- ✦ Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, www.yoga.de
- ✦ Schweizerischer Yogaverband, www.swissyoga.ch

Sonstige Anbieter (Auswahl)

Sivananda Yoga Seminarhaus – Reith bei Kitzbühel ● 05356/67 404 ● www.sivananda.at

Vitalakademie – Wien ● 01/50 30 740 ● www.vitak.at

Yoga Vidya Austria – Zentrum Mödling ● 0676/708 47 30 ● www.yoga-austria.info

Yoga-Akademie – NÖ ● 0676/708 47 30 ● www.yoga-akademie.at

Yoga-Akademie – Steiermark ● 03331/31122 ● www.yoga-ausbildungen.at

Yoganetzwerk – Prana Yoga Studio, Wien ● 01/740 93 90 ● www.yoganetzwerk.at



★ Kurse
★ Nuad
★ Meditation
u. v. m.

YOGA
Vidya Austria - Zentrum Mödling

Tel. 0676 708 47 30 www.yoga-austria.info

Ausbildungen:
★ Yoga LehrerIn
★ Kinder-Yoga LehrerIn
★ NUAD PraktikerIn





EurothermeResort Bad Schallerbach

Yoga und Medizin

Die allgemein gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga ist seit langem unbestritten. Immer mehr aber werden Yoga oder Elemente des Yoga als Ergänzung konkreter medizinischer Therapien entdeckt.

Die Anwendungsgebiete sind sehr verschiedenartig, neben zahlreichen Anwendungen, deren Nutzen mittlerweile wissenschaftlich gut belegt ist, gibt es auch immer wieder neue Felder, in denen Mediziner auf die Kraft des Yoga setzen.

Im deutschen Sprachraum wurde diese Entwicklung vor mehr als 40 Jahren eingeleitet, als der deutsche Arzt **Dr. Werner Spiegelhoff** 1963 sein Buch „Yoga und unsere Medizin – ärztliche Anleitungen zu Yogaübungen“ veröffentlichte. Das Werk entstand aus der Zusammenarbeit mit dem indischen Gastarzt **Gouri Shanker Mukerji** und enthält zahlreiche Therapievorschläge, bei denen Körper- und Atemübungen aus dem Yoga eingesetzt werden.

Als aktuelles, wissenschaftliches Standardwerk gilt das von der deutschen Verhaltensforscherin **Dr. Martina Bley** herausgegebene Buch „Yoga in der Gesundheitsforschung“. Dieses gibt einen Überblick über die wissenschaftliche Yogaforschung und die Wirkungen von Yogaübungen auf Körper und Psyche. Verlag Schweizer Yogaverband, Bern 2006, 83 Seiten, Bestellungen über www.swissyoga.ch. ca. Euro 24,- (+ Porto und Verpackung)

In Österreich steckt die Anwendung von Yoga durch Ärzte allerdings bis heute in den Kinderschuhen, vor allem im Vergleich zu Deutschland hinkt die Entwicklung hinten nach.

Yoga-Anwendungsgebiete

Asthma

In einer umfassenden Untersuchung an der **Universität Graz** über die Wirksamkeit alternativmedizinischer Methoden wurde Yoga als einziger Methode therapeutische Wirksamkeit bei Asthma attestiert. Bei längerer und konsequenter Teilnahme an Yogaübungen verändert sich auch das Atemverhalten. Der Atem wird tiefer und langsamer. Das bewirkt zumindest graduelle Verbesserungen bei asthmatischen Leiden.

Bluthochdruck (Hypertonie)

In einer Studie von **Martina Bley** wurde auch die positive Wirkung von Hatha-Yoga bei hohem Blutdruck belegt. Nach vier Wochen

Yoga war ein signifikanter Rückgang des Blutdrucks, aber auch eine geringere Variabilität beim Herzrhythmus festzustellen.

Diabetes

Indische Studien haben ergeben, dass bei Zuckerkranken, die mit regelmäßigen Yogaübungen begannen, binnen sechs Monaten eine signifikante Senkung des Blutzuckerspiegels festzustellen war. Anders als bei gesunden Yoga-Ausübenden war auch mit Hatha-Yoga eine Gewichtsreduktion zu erzielen.

Gewichtsreduktion und Fettabbau

Wer abnehmen will, sollte sich nicht auf Yoga verlassen. Verglichen mit Fitnesstraining, Aerobic, Ausdauersportarten, etc. bringt Yoga kaum nennenswerte Effekte für den Fettabbau.

Die Ausnahme ist allerdings **Ashtanga-Yoga** oder **Bikram Yoga** (siehe Kapitel Yogastile). Hier dominieren nicht Haltungsübungen, sondern diese Form des Yoga ist sehr dynamisch und bewegungsorientiert. Damit werden im Hinblick auf Fettverbrennung ähnliche, oft sogar bessere Wirkungen als mit den „westlichen“ Fitnessangeboten erzielt.

Herz-Kreislauf-System

Yoga kann sowohl alleine, als auch in Kombination mit Fitnesstraining zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems eingesetzt werden. Zwar hat Yoga kaum messbare Trainingseffekte für die Ausdauerleistung, doch werden kardio-vaskuläre Funktionen durch die Körper- und Atemübungen positiv beeinflusst: Puls und Blutdruck werden gesenkt, die Durchblutung der inneren Organe verbessert sowie Stoffwechsel und der Lymphstrom angeregt.

Kopfschmerzen

Bei chronischen Kopfschmerzen (Migräne) sind ebenfalls Verbesserungen durch Yoga erzielt worden. Generell wirkt sich die Entspannung in Ruhe- und Meditationsphasen positiv aus. Besonders gute Wirkungen können aber mit einem speziell zusammengestellten Übungsprogramm erreicht werden, da Kopfschmerzen sehr oft von Verspannungen im Nackenbereich und Fehlhaltungen herrühren.

Rückenprobleme & Gelenksbeschwerden

Korrekt durchgeführte Asanas (Körperübungen) belasten normalerweise Gelenke, Muskeln, Bandscheiben, Bänder etc. überhaupt nicht. Hingegen werden die Beweglichkeit und die Biegsamkeit des gesamten Bewegungsapparats und der Wirbelsäule gefördert. Bei chronischen Rückenbeschwerden und nach Sportverletzungen werden daher mit Yoga sehr gute Erfolge erzielt.



ACHTUNG!

Trotz der insgesamt sehr positiven Wirkung von Yoga gibt es natürlich auch Risiken, die unbedingt beachtet werden sollten:

Akute Erkrankungen

Hören Sie auf Ihren Körper! Bei akuten Erkrankungen sollte generell kein Sport und auch kein Yoga betrieben werden, insbesondere bei Verkühlungen ist Vorsicht geboten.

Bandscheibenprobleme

Bei manchen Problemen mit der Wirbelsäule kann Yoga sehr hilfreich sein, bei schwerwiegenden Bandscheibenschäden ist hingegen große Vorsicht geboten. In diesem Fall sollte man bevor man mit Yogaübungen beginnt, unbedingt einen Arzt konsultieren, um abzuklären, ob und welche Yogaübungen empfehlenswert oder bedenklich sind.

Bluthochdruck

Bei ausgeprägtem Bluthochdruck ist Vorsicht bei Übungen geboten, bei denen sich der Kopf tiefer als der Rumpf befindet.

Verletzungsrisiko

Yogaübungen beinhalten komplexe Bewegungs- und Haltungsmuster, die stark von der alltäglichen Belastung des Körpers abweichen. Richtig durchgeführte Übungen sind äußerst nützlich für den Bewegungsapparat, doch bei falscher Ausführung geht nicht nur die positive Wirkung verloren, es können sogar Schädigungen der Wirbelsäule, Muskeln, Bänder und Sehnen eintreten.

Yoga allein im „Selbststudium“, also ohne Rückmeldung und Kontrolle durch eine qualifizierte Lehrerin oder einen qualifizierten Lehrer, zu erlernen, ist daher nicht unproblematisch.



TIPP

Broschüre über deutschsprachige Forschungsarbeiten zum Thema Yoga: „Yoga - im Spiegel der Wissenschaft“, Dr. Christian Fuchs M.A.

Beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) unter info@yoga.de zu bestellen. Siehe auch www.yoga.de.

Komplementärmedizin

Yoga ist keine komplementärmedizinische Disziplin, doch wer im yogischen Sinne die Balance zwischen Körper, Geist und Seele sucht, will sich auch in medizinischen Belangen in der Regel selbst Gutes tun. Daher finden Sie hier einen Überblick ausgewählter komplementärmedizinischer Methoden.

In der Übersicht sind Verbände bzw. Ärztgesellschaften und deren Homepages angeführt. Dort sind umfassende Informationen zu der jeweiligen Disziplin zu finden.

Ausbildung und Information zu Komplementärmedizin

Wiener internationale Akademie für Ganzheitsmedizin,
Tel.: 01/688 75 07, www.gamed.or.at

Dachverband der österreichischen Ärzte für Ganzheitsmedizin,
Tel.: 0664/545 30 40, www.ganzheitsmed.at

Österreichische Akademie der Ärzte,
Tel.: 01/512 63 83-11, www.arztakademie.at

Ausgewählte Methoden, Verbände und Arztsuche

Akupunktur (ÖAK)

Österreichische wissenschaftliche Ärztesgesellschaft
für Akupunktur • Wien • 01/505 03 92 •
www.akupunktur.org

Österreichische Gesellschaft für Akupunktur (ÖGA)
im Kaiserin Elisabeth Spital • Wien • 01/98104-7001
• www.akupunktur.at

Österreichische Gesellschaft für kontrollierte
Akupunktur und TCM (OGKA) • Graz • 0316/37 40 50
• www.ogka.at

Anthroposophische Medizin (ÖAK)

Gesellschaft anthroposophischer Ärzte Österreichs •
Wien • 01/504 49 08 • www.anthromed.at

Arbeitsmedizin (ÖAK)

Österreichische Akademie für Arbeitsmedizin •
Klosterneuburg • 02243/24 31 10 • www.aam.at

Aromatherapie

Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche
Aromatherapie und Aromapflege • Wien •
office@oegwa.at • www.oegwa.at

Ernährungsmedizin (ÖAK)

Österreichisches Akademisches Institut für
Ernährungsmedizin • Wien • 01/402 64 72 •
www.oeaie.org

Homöopathie (ÖAK)

Österreichische Gesellschaft für homöopathische
Medizin (ÖGHM) • Wien • 01/526 75 75
• www.homoopathie.at

Ärztesgesellschaft für klassische Homöopathie (ÄKH)
• Salzburg • 0662/43 78 41 • www.aekh.at

Kinesiologie (Applied Kinesiologie) (ÖAK)

Internationale Ärztesgesellschaft für Applied
Kinesiologie • Friesach • 04268/22426 •
www.imak.co.at

Mayr Ärzte (ÖAK)

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte • Lans/Tirol
• 0664/922 82 94 • www.fxmayr.com

Manuelle Medizin (ÖAK)

Österreichische Ärztesgesellschaft für
manuelle Medizin • Wien • 0664/453 04 14 •
www.manuellemedizin.org

Österreichische Arbeitsgemeinschaft für
Manuelle Medizin • Graz • 0316/2191-2624 •
www.oamm-graz.at

Psychosomatische Medizin (ÖAK)

Österreichische Gesellschaft für klinische
Psychosomatische Medizin • Wien • 0699/105 880 06
• www.psychosomatic.at

Wissenschaftliche Gesellschaft für
psychotherapeutische Medizin (WGPM) • Graz •
0676/496 46 80 • www.psy-graz.at

TCM (Chinesische Diagnostik und Arzneitherapie) (ÖAK)

Med Chin – Medizinische Gesellschaft für
Chinesische Gesundheitspflege in Österreich • Wien •
01/470 71 73 • www.medchin.at

Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin •
Wien • 01/49 49 600 • www.wstcm.at

Arbeitskreis für chinesische Arzneitherapie der
Österreichischen Gesellschaft für Akupunktur (ÖGA),
Kaiserin Elisabeth Spital • Wien • 01/98104-5758 •
www.chinphyto.at

Österreichische Gesellschaft für kontrollierte
Akupunktur und TCM (OGKA) • Graz • 0316/37 40 50
• www.ogka.at

*) Bei allen mit ÖAK gekennzeichneten Metho-
den wurde das ÖAK-Diplom der Österreichischen
Ärztammer verliehen. „Durch den Erwerb dieses
Diploms weisen Ärzte nach, dass sie sich in einem
definierten Gebiet der Medizin strukturiert, quali-
täts gesichert besonders fortgebildet haben“ (aus:
www.arztakademie.at)



YOGA und mehr PILATES • NUAD

Pilates - westliches Yoga?

Fast parallel zum Aufschwung des Yoga hat auch Pilates in den zurückliegenden Jahren immer mehr Anhänger gefunden. Das erscheint geradezu logisch, wird doch die vom in die USA ausgewanderten Deutschen **Joseph Hubertus Pilates** um 1920 entwickelte Körperschule vielfach auch als westliche Form des Yoga angesehen.

Auf den ersten Blick ist diese Ansicht durchaus nachvollziehbar. Da **Yoga** und **Tai Chi** Inspirationsquelle für diese Methode waren, ähneln sich manche Übungen und mit der von Pilates formulierten Zielsetzung „den Körper gleichmäßig zu entwickeln, falsche Haltungen zu korrigieren, körperliche Vitalität wiederherzustellen, den Verstand zu beseelen und den Geist aufzurichten“, könnte man durchaus auch Yoga charakterisieren.

Yoga und Pilates - Wo liegt der Unterschied?

Dennoch ist die Verwandtschaft zwischen Pilates und Yoga weitaus weniger stark als es oft den Anschein hat. Anders als bei Yoga benötigt man bei Pilates eine ganze Reihe von **Geräten**, (es gibt aber auch Mattenpilates ohne Geräte) und die nicht „sichtbare“, aber für Yoga doch so wichtige **Atemtechnik** ist gänzlich verschieden. Wird bei Yoga durch die Nase ein- und ausgeatmet, so wird bei Pilates zwar durch die Nase eingeatmet, aber betont durch den Mund ausgeatmet. Besonderes Augenmerk gilt dem sog. Powerhouse (Kraftwerk), der Muskulatur der Körpermitte (innerer Bauchmuskel, Beckenboden, Rückenmuskulatur, Oberschenkel). Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit.

Zu guter Letzt ist auch der geistig-philosophische Hintergrund diametral verschieden. Während Yoga ein komplexes Modell für den eigenen Lebensstil darstellt, bedeutet die lyrische Formulierung von Joseph Pilates letztlich nichts anderes als „*Mens sana in corpore sano*“ (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) und steht damit in einer klassisch-europäischen Tradition.

Wer Pilates und Yoga unter einen Hut bringen möchte, wie das etwa bei „Yogilates“ der Fall ist, muss einen ordentlichen Spagat machen – was aber keineswegs heißt, dass Pilates nicht auch für Yoga-Anhänger einen Versuch wert sein könnte.



UNTERSCHIEDE YOGA / PILATES AUF EINEN BLICK

Yoga

- + überwiegend statisch
- + ohne Geräte
- + reine Nasenatmung
- + indische Tradition

Pilates

- + ausschließlich dynamisch
- + zahlreiche Großgeräte
- + Nasen- und Mundatmung
- + europäisch/amerikanische Tradition

Ausgewählte Pilatesstudios und –übungsangebote

- 1010 Wien • Pilates Akademie Barbara Mayr • 01/532 55 89 • www.pilates.at
1010 Wien • Pilates & Dance • 01/5354041 • www.pilatesanddance.com
1070 Wien • Fitnesscenter Bodystyle • 01/524 53 40 • www.bodystyle-fitness-studio.at
1130 Wien • Alvarez – Pilates-Studio • 01/877 66 00 • www.alvarez.at
1190 Wien • Manhattan • 01/368 73 11-0 • www.manhattan.at
1220 Wien • Nalanda Studio • 0699/12 27 58 59 • www.nalanda.at
2345 Brunn am Gebirge • Manhattan • 02236/313 30-0 • www.manhattan.at
3340 Waidhofen a.d.Ybbs/NÖ • Maria Hölblinger • 07442/56358 • www.airplay.at/pilates
8054 Graz • Pantarhei-Zentrum • 0316/25 19 23 • www.pantarhei-zentrum.at

Nuad – passives Yoga

Nuad ist mit dem Yoga eng verwandt. So wie dieses stammt es aus Indien und die häufig verwendete Bezeichnung „passives Yoga“ ist durchaus gerechtfertigt. In der Tat sind viele Bewegungsmuster sehr ähnlich, nur werden sie mit Hilfe eines Therapeuten durchgeführt. So werden beispielsweise die wichtigen Dehnungsübungen so durchgeführt, dass man entspannt liegt und der Anwender die Dehnung vornimmt.

Zu Nuad gehören neben den aus dem Yoga gut bekannten Aspekten – Dehnungen, Bewegungsübungen, Atemübungen mit Meditation etc. – aber auch Elemente, die nicht direkt aus dem Yoga ableitbar sind. Das sind etwa Akupressuren oder auch Methoden mit Wurzeln im *Ayurveda*.

Nuad wird vor allem bei Verspannungen und zum Stressabbau angewendet, es eignet sich auch gut zur Anwendung in der Rehabilitationsphase nach Unfällen, etwa zur Verbesserung der Beweglichkeit, aber auch, um ein gestörtes Körperbewusstsein wiederherzustellen.

Sehr häufig wird Nuad mit diversen Massagen und anderen Wellnessanwendungen kombiniert und die Zahl der Nuad-Angebote in guten Wellnesshotels oder Thermen nimmt kontinuierlich zu.

Links:

www.nuad.at,
www.qi-fluss.com

www.nuad-bodywork.at
www.nalanda.at

Yoga-Glossar

Abhyanga • Ayurveda-Ganzkörper-Ölmassage mit warmen Spezialölen.

Asana • Körperhaltung. In Yoga-Schulen werden Asanas in zahlreichen Übungsstilen unterrichtet. Einzelne Stellungen können dabei eher langsam und meditativ oder zügig, fließend und kraftvoll durchgeführt werden.

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).

Karma • *Tat, Gesetz von Ursache und Wirkung*. Der Gedanke von Karma und Reinkarnation wird im Sinne von „Ein Mensch guter Taten wird gut, ein Mensch schlechter Taten wird schlecht“ verstanden.

Kundalini • Sanskrit: *Bezeichnung für die schöpferische Kraft im Menschen*. Sie liegt an der Basis der Wirbelsäule (auf der feinstofflichen Ebene) und wird auch als „schlafende Schlangenkraft“ bezeichnet.

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 • Handstellungen, Körperstellungen im Hatha-Yoga verbunden mit bestimmter Atemtechnik. Die bekanntesten Formen sind die Handgesten und Fingerstellungen (auch *Finger-Yoga*).

Panchakarma • Sanskrit: *pancha = fünf, karma = Handlung*. Bezeichnet einen Teil der fünffachen Reinigungskur des Ayurveda. Diese Art der „Reinigung“ dient der Ausschleusung von Schlacken und unverdauten Nahrungsbestandteilen, um die Lebensenergien wiederherzustellen.

Patanjali (auch *Patañjali*) • Gelehrter und angeblich Autor der Yogasutren, eines wichtigen Grundlagentextes des Yoga. Ob er historisch ist, ist nicht gesichert. Patanjali hat existierende Lehren zusammengefasst und mit eigenen Elementen bereichert.

Pranayama • Sanskrit: *ayama = die Kontrolle, prana = des Atems*. Das Wort ayama kann auch Strecken,

Ausdehnen bedeuten und bezieht sich auf ein längeres Anhalten des Atems.

Sanskrit • Älteste indische Sprache; Sprache der Mantras und der Schriften.

Satsang (Hindi) **Satsanga** (Sanskrit) • Begegnung (*sanga*) mit dem Guten oder Weisen (*sat*). Kontakt mit Menschen, die eine spirituelle Verwirklichung erreicht haben. Beim Satsang werden Fragen erörtert und anschließend wird meditiert.

Sonnengruß, Surya-Namaskara (Sanskrit), **Surya-Namaskar** (Hindi) • Eine der bekanntesten dynamischen Übungen von zwölf Hatha-Yoga-Stellungen. Ist in vielen Varianten in Büchern beschrieben.

Ujjayi Atmung • Sanskrit: *ujjayi = die Siegreiche*. Atemtechnik, die so benannt ist, weil sie Körper und Muskulatur sehr stark mit Energie versorgt (und wärmt). Bei geschlossenem Mund wird sehr langsam durch die Nase eingeatmet, dann ausgeatmet. Gleichzeitig wird ein Reibelaut in der Kehle erzeugt, der an das Rauschen der Meeresbrandung erinnert.

Upanischaden • Sanskrit: *upa = nahe, ni = nieder, schad = sitzen*; gemeint ist „*der Schüler sitzt zu Füßen des Lehrers (Guru)*“. Die über zweieinhalb Jahrtausende alten Upanischaden sind mystische Texte der altindischen Brahmanen-Religion, die zu den Veden gehören. Es wird angenommen, dass sie zwischen 700 v. Chr. und 200 v. Chr. entstanden sind. In diesen wurzeln fast alle geistigen Traditionen Indiens, so auch Yoga. Buchtip: „*Upanischaden*“, ausgewählte Stücke. Paul Thieme, ca. Euro 3,00, www.reclam.de

Veda, Veden • Sanskrit: *Wissen, spirituelle Erkenntnis*. Alte philosophische Schriften der Hindus.

Yogilates oder Yoyalates • Kombination aus (Hatha)Yoga und Pilates. 1997 vom Amerikaner *Jonathan Urla* entwickelt. In fließenden Abläufen werden Yoga-Atemtechniken mit Dehn- und Kraftübungen ausgeführt.

Yogasutra • Yogasutren sind Aphorismen von Patanjali in 195 Sanskritversen. Das Yoga-Sutra von Patanjali ist das älteste erhaltene Werk über Yoga. In einem sehr komprimierten Stil werden tiefgründige Inhalte vermittelt, deren Bedeutung sich oft nur mithilfe eines kundigen Kommentars erschließt.

Die Ausstrahlung natürlicher Kleidung

hess natur
Konsequent natürliche Kleidung

Gesunde Kleidung, die ökologisch konsequent ist, die Umwelt schont und Spaß macht! Für unsere naturbelassene Kleidung und Ökotextilien verwenden wir ausschließlich atmungsaktive und temperatenausgleichende Naturfasern.

Die Rohfasern stammen großteils aus kontrolliert biologischer Anbau und aus kontrolliert biologischer Tierhaltung.

Auf herkömmliche chemische Ausrüstung und Textilveredelung verzichten wir gänzlich. Für eine Harmonie zwischen Mensch und Natur.

Gratis!

Jetzt den aktuellen
Hess Natur-Katalog gratis bestellen!

350 Seiten Mode für die ganze Familie
aus rein ökologischen Materialien:
per Telefon: **0800 44 88 88**

oder Internet: **www.hess-natur.at**





Die Wiener
Volkshochschulen

www.vhs.at | Wir wissen weiter.

© Getty Images

[ENGER HORIZONT ODER GROSSE LEUCHE?]

Für Ihre berufliche und geistige Fitness!

Ob Sie sich beruflich fortbilden oder persönlich entfalten möchten, die 18 Wiener Volkshochschulen sind dabei Ihr idealer Partner. Die Palette an Kursen, Vorträgen und Lehrgängen der Wiener Volkshochschulen orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Menschen, für die wir arbeiten.

Allgemeinbildung, Business Skills, 2. Bildungsweg, EDV, Musik, Körper & Geist, Kunst & Kultur, Lifestyle, Sport, Sprachen, University Meets Public ...



➔ www.vhs.at

📞 01/893 00 83