

YOGA GUIDE

LehrerInnen | Studios | Reisen | Ayurveda | Ausbildungen



www.yogaguide.at

2018



Air-Yoga | Acroyoga | Harmonyoga

Luna-Yoga | Nuad | Kinderyoga

Yoga-Ausrüstung gewinnen | Seite 39

In Kooperation mit
Yoga Austria – BYO

bōdhi

YOGA &
MEDITATION

12% Rabatt für Yogalehrer

FITNESS &
WELLNESS

www.bodnova.de

DER ONLINE-SHOP FÜR ALLES WAS GUT TUT

Kundenservice: 0221- 35 66 35 0 | service@bodnova.de

Find us on  bodnova.koeln

VERSAND
FREI HAUS

ab €59,-

(AUßER SPERRGUT
& SPEDITIONSWARE)

Entdecken Sie Ihr Yoga!



Elfi Mayr, Herausgeberin

Yoga verbessert die Atmung, macht Ihren Körper beweglicher und entspannt Ihren Geist. Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitliche Wirkung. Im Yoga geht es jedoch nicht darum, Energie von außen zu erlangen, sondern die Quellen der inneren Kraft zu entdecken und zu leben. Wie machen Sie das? Regelmäßige dynamische oder sanfte Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen helfen, Kraft zu entwickeln, Selbstvertrauen aufzubauen und Ihre Ausdauer wachsen zu lassen.

Mit dem neuen Yoga Guide, der bereits seit 10 Jahren erscheint, finden Sie kompakt auf wenigen Seiten Yogalehrende und Studios in Ihrer Nähe und können aus verschiedensten Yogastilen wählen. Noch mehr Details erhalten Sie täglich aktualisiert mit wenigen Mausklicks auf www.yogaguide.at – nie war es einfacher, sich perfekt über das mittlerweile unglaublich vielfältige Yoga-Angebot zu informieren. Nehmen Sie sich Zeit, Ihr eigenes Yoga zu entdecken. Wie steht es in der Hatha-Yoga-Pradipika, der klassischen Yogaschrift, „Wenn Dein Atem ruhig fließt, beruhigen sich deine Gedanken“.

Namasté wünscht Ihnen Ihre

Elfi Mayr

Inhalt

Interviews: Mein Yogaweg	4	Yoga-Ausbildungen	56 bis 60
Yogastile im Überblick	6 bis 9	Yoga & Reisen	
7 gute Gründe für Yoga	10	Yoga-Hotels	71 und 72
Yoga-Adressen in Österreich		Workshops, Seminare und Reisen	73
LehrerInnen, Studios	11 bis 44	Ayurveda	
Gewinnspiel	39	Ayurveda - Ganzheitlicher Weg zum	
Yoga-Spezialkurse		gesunden Leben	62
Yoga für Kinder	45 bis 48	Ayurveda-Ausbildungen	63
Yoga für Jugendliche	49 und 50	Yoga und Medizin	
Yoga für Schwangere	51 bis 53	Therapeutisches Yoga	67
Yoga im Alter	54 und 55	Yoga und mehr	
Luna-Yoga	68	Yogabücher	66
Hormonyoga	69	Die schönsten Yoga-Accessoires	70
Aerial-, Air-, Anti-Gravity-, Acro-Yoga	61	Yoga-Begriffe von A bis Z	74
Nuad – Thai Yoga Körperarbeit	64 und 65		



Impressum YOGA GUIDE © 2007 – 2018, ein Verlagsprodukt der M & B PR, Marketing, Publikationen GmbH | Töpfelg. 8, A-1140 Wien, Tel: 01/233 01 23, office@yogaguide.at, www.yogaguide.at | **Stand** März 2017

Fan werden! facebook.com/yogaguideAT | **Folgen Sie uns auf Twitter** twitter.com/yogaguideAT

Herausgeberin | **Chefredaktion** Mag. Elfi Mayr | **Recherche**: Eva-Maria Bauer, Martina Riegelneegg

Produktion Mag. Birgit Nepl | **Graphik Design** Alexandra Denk | **Druck** Druckhaus Thalerhof

Coverfoto © thinkstockphotos | jagodina **Illustration** © thinkstockphotos | Matorinni

YOGA GUIDE erscheint in Kooperation mit YOGA AUSTRIA – BYO, Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich, www.yoga.at
YOGA GUIDE erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine inhaltliche Haftung übernommen und eventuelle Fehler können nicht ausgeschlossen werden.

Asana, Atemübungen & Achtsamkeit...



So hat sich mein Yoga in den letzten zehn Jahren verändert

Mag. Eva Ananya Scholian
Ananya, Wien
www.ananya.at

Yoga begann für mich auf Empfehlung meines Arztes als Versuch, die Beweglichkeit meiner Wirbelsäule zu erhöhen. War es anfangs nur das „Turnen“ auf der Yogamatte, hat mich Yoga immer mehr als Lebenseinstellung in seinen Bann gezogen. Heute sind Yoga-Philosophie, Meditation, Pranayama wesentliche Bestandteile meiner Yogapraxis und genauso wichtig wie meine Asanapraxis. Yoga hat sich Stück für Stück in meinem Leben ausgebreitet, bis ich realisiert habe, alles in meinem Leben ist Yoga. Ich lebe Yoga, mit jedem Tag ein wenig mehr.



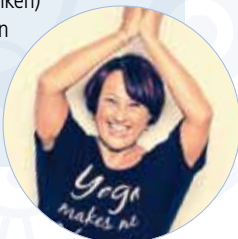
Erika Erber
Yoga7, Wien
www.yoga7.at

2007 habe ich das Studio „Yoga7“ eröffnet: Es steht für „Yoga im Siebten“ und für 7 Aspekte, die den Rahmen für mein Verständnis von Yoga bilden: Achtsamkeit & Wohlfühlen, Asana & Pranayama, Klang & Stille, sowie Erkenntnis. Diese in ihrem Zusammenwirken zu erforschen, zu praktizieren und weiterzugeben, bleibt spannend.



Petra Werner
Fokus Leben, Wels
www.fokusleben.at

Mein Yogaweg brachte mich in den vergangenen zehn Jahren vom Außen ins Innen. Vom kraftvollen Yogastil kam ich mehr und mehr in eine achtsame, wertschätzende und meditative Praxis. Trotzdem hat jede Form ihren Platz, besonders in meinem Unterricht. Mit meiner 35-jährigen Unterrichtserfahrung fühle ich, was die jeweilige Gruppe braucht und mit meiner großzügig ausgestatteten Yoga-Diamanten-Box (gesammelte Erfahrungen, erlernte Techniken) habe ich die nötigen Werkzeuge dazu. Ich bin dankbar für meinen Yogaweg.



Mag. Andreas Rainer und Mag. Katharina Rainer-Trawöger | Freiraum-Institut, Wien
www.freiraum-institut.at

Wir sind durch Yoga ruhiger und gelassener geworden und haben gelernt, unsere Kraft gezielter einzusetzen. Die Geburt unserer beiden Töchter hat uns gelehrt, auch unsere Ressourcen und Zeit achtsamer einzusetzen. Dadurch ist unser Yogastil nachhaltiger und auch effektiver geworden. Zu zweit haben wir gelernt, auch darauf zu vertrauen, dass Yoga über Jahre hinweg unser Beruf und unsere Berufung sein kann. Wir unterstützen uns in unseren Wünschen und Träumen und hoffen, dass diese tragfähige Basis auch unser Unterrichtsteam und unsere KursteilnehmerInnen fühlen können.

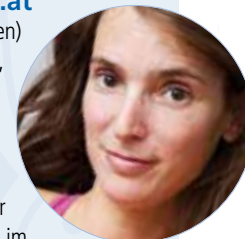
Florian Palzinsky
Simple Wisdom Yoga,
Mondsee
www.yogaundmeditation.at

Nach Jahren ehrgeiziger Asanapraxis wurde mir schließlich klar, dass diese sich für Körper & Geist zwar gut anfühlt, aber keine tiefe spirituelle Transformation mit sich bringt. Aber dank Yoga-philosophie, Sri Ramana Maharshis Lehre und Meditation sind mein Verständnis und meine Erfahrung über den modernen Hatha-Yoga und seinen populären Wellnesskult hinausgewachsen. Mittlerweile verstehe ich Yoga in erster Linie als transpersonale Reise nach Innen, d.h. als Jnana-Yoga: Yoga des Selbst-Bewusst-Seins.



Katharina Wogrolly
Yoga College, Wien
www.yogacollege.at

Anfangs (vor ca. 20 Jahren) lag mein Fokus auf Fitness, Entgiftung und Entspannung. Im Laufe meiner Yogapraxis arbeitete sich das Yoga langsam durch alle Schichten und hilft mir nun, mit neuen Situationen im Leben umzugehen. Anzuspannen und unnachgiebig zu sein, aufzumachen und weich zu sein, oder loszulassen, wo es nötig ist. Im Yoga habe ich mich gefunden und in meiner Unvollkommenheit lieben gelernt. Ich bin dankbar, zu erleben, wie wir uns mit Yoga weiterentwickeln und wie Yoga wirkt und begeistert.



© Irene Schaur

Adelheid Ohlig
Luna Yoga, München
www.luna-yoga.com

Mein Luna Yoga entwickelt sich stetig weiter, da ich mich voller Neugier mit den neuesten Erkenntnissen aus der Psychosomatik beschäftige. So übe und unterrichte ich Luna Yoga jetzt mit noch mehr Freude und Leichtigkeit, denn auch diese Qualitäten führen in die Tiefe. Je älter ich werde, umso mehr schätze ich das Leben. Diese Freude möchte ich weitergeben. Lebensfreude unterstützt Gesundsein!



Gabriele Honauer | Institut für Hatha-Yoga, Linz
www.honauer.at

Ich praktiziere seit fast 30 Jahren Yoga und es ist für mich noch immer faszinierend und begeisternd. Yoga macht mich körperlich gesünder, geistig klarer und emotional ausgeglichener. Durch die lange Praxis komme ich schneller in einen „sattvischen“ (ausgeglichene, besonnenen) Zustand, aber die Einheit von Körper, Geist und Seele konnte ich durch Yoga von meiner ersten Yogastunde an intensiv erleben. Dies in meinen Kursen und Ausbildungen weitergeben zu können, macht mich sehr glücklich.



YOGASTILE im Überblick

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

AcroYoga®

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

Anusara-Yoga

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

Ashtanga-(Vinyasa)-Yoga

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

Bikram-Yoga®

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

Budokon®-Yoga

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

Forrest-Yoga®

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

Hatha-Yoga

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

Hormonyoga

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

Integraler Yoga

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

Iyengar-Yoga

Der Inder **B. K. S. Iyengar** (1918–2014) begründete diesen kraftvollen Yogastil. Seine langjährige Beschäftigung mit Ausführung und Wirkung von Körper-

haltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) führte zu einer weltweiten Verbreitung dieses Stils. Iyengar-Yoga erlaubt auch im Gruppenunterricht ein individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse der Übenden. Typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln wie z. B. Gurte, Klötze etc. Genaue Beobachtung, Anweisung, Korrektur und ein didaktisch gut durchdachter Unterrichtsstil bringen Übende in exakte Positionen.

Jivamukti-Yoga

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

Karma-Yoga

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

Kriya-Yoga

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

Kundalini-Yoga

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

Luna-Yoga®

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

Mischformen

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

Power-Yoga

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

Prana Flow®

Sanskrit: *prana* = Lebensenergie

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

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

Satyananda Yoga®

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

Shadow-Yoga

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

Sivananda-Yoga

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

Therapeutisches Yoga | Yogatherapie

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

TriYoga®

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

Vinyasa-Flow-Yoga

Sanskrit: *vinyasa* = Bewegung, Stellung, Verbinden
Vinyasa-Flow-Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Körperhaltungen (Asanas) fließend mit bewusster Wahrnehmung des Atems (*Ujjayi Atmung*) verbunden werden. Der Vinyasa-Flow (meist eine mehrmals wiederholte

Abfolge aus drei Asanas – Brett, *Chaturanga* und nach oben schauender Hund) erzeugt innere Hitze, die die Muskeln geschmeidig werden lässt und das Nervensystem reinigt, während die Körperzellen reichlich Sauerstoff und Energie erhalten.

Yin-Yoga & Faszientraining

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

werden länger gehalten. Dabei geht die Dehnung in tiefere Körperschichten und so werden verklebte Faszen (Bindegewebe) auf sanfte Weise gelöst. Bekannte Yin-Yoga-Lehrende sind **Paul & Suzee Grilley**.

Yoga im täglichen Leben®

Yoga im täglichen Leben wurde von **Paramhans Swami Maheshwarananda** entwickelt und bietet ein abgestimmtes achtstufiges System. Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken) und Meditation sind methodisch angeordnet. Besonderes Augenmerk liegt auf der Koordination von Atem und Bewegung. Yoga-Philosophie, Wissen um Chakras und Mantras, Yoga Nidra (Tiefenentspannung) und Kriyas (reinigende Übungen) sind Teile dieses Yogastils.

Yoga in der Tradition T. Krishnamacharya | Viniyoga

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

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

7

gute Gründe für Yoga

1. Yoga für jeden

Yoga ist für Menschen jeden Alters, von Kindern bis Senioren, geeignet; für Männer ebenso wie für Frauen, für sportlich aktive Menschen ebenso wie für untrainierte.

2. Yoga ist überall möglich

Für Yoga brauchen Sie nur sich selbst. Zu Hause, im Yogastudio oder in der Natur – überall können Sie Yoga ausüben. Eine Matte reicht – und wenn es sein muss, geht es auch ohne diese.



3. Für Körper, Geist & Wohlbefinden

Ausgeglichene, entspannte Yoginis und Yogis sind mehr als nur ein Klischee. Die meditativen Elemente, die bewusste Atmung und die körperlichen Übungen werden gezielt zur Beeinflussung der geistigen Fähigkeiten und gegen Stress eingesetzt.

4. Verbesserung der Atmung

Viele Menschen atmen falsch. Zu flach, zu kurz, zu wenig bewusst. Die richtige Atemtechnik ist ein wesentlicher Teil des Yoga, und dadurch wird auch die Atmung im Alltag wesentlich verbessert.

5. Yoga macht schön

Fettverbrennung ist kein Yogaziel, aber eine angenehme Nebenwirkung. Die vielfältigen Übungen bewirken bessere Muskelausbildung und verbessern auch unabhängig vom Gewichtsverlust die Figur.

6. Yoga macht gesund

Yogaübungen, Atmung und Meditation werden gezielt im Hinblick auf positive Gesundheitseffekte hin gestaltet. Daher bewirken Sie damit mehr als mit Sport nach westlich/europäischer Tradition

7. Koordination und Beweglichkeit

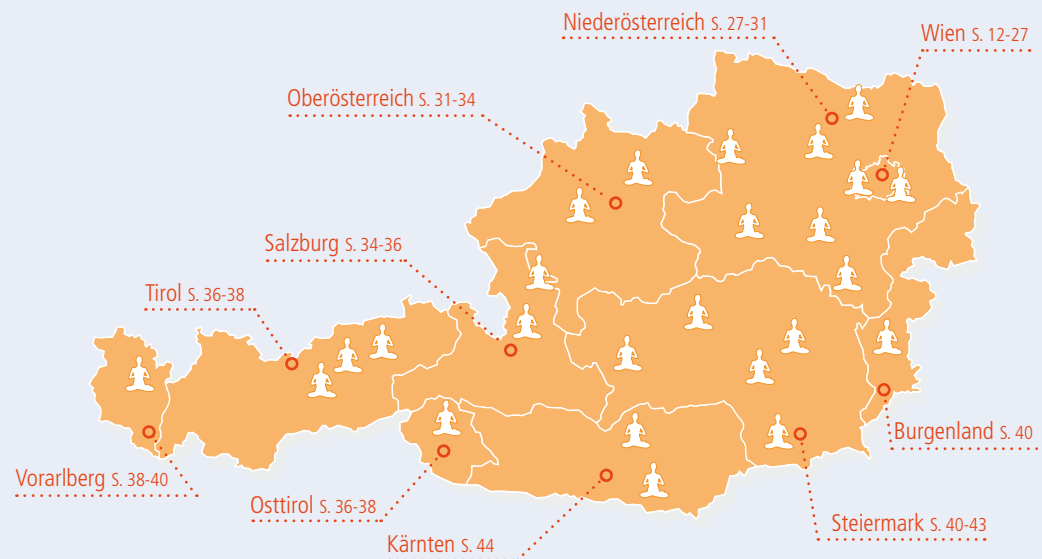
Yoga fördert „körperliche Intelligenz“. Ungewöhnliche und herausfordernde Bewegungsmuster verbessern im Alltag Ihre koordinativen Fähigkeiten, Bewegungsabläufe und Beweglichkeit.

© www.yogaguide.com

Adressen

YogalehrerInnen und Yogastudios

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



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

www.yogaguide.at



WIEN

- 1010 Wien** - beer's vienna Health & Dance Club
Neutorg. 16 - 01/535 12 34
- 1010 Wien** - Bikram Yoga Schottenring - Maria-Theresien-Str. 32-34/17 - 0676/462 14 19
- 1010 Wien** - City Pilates & Yogastudio -
Rudolfsplatz 2 - 0699/100 777 25
- 1010 Wien** - doktor yoga studio 1 -
Passauer Platz 2/7 - 0676/609 56 93
- 1010 Wien** - E5 Ayurveda & Yoga Zentrum -
Stubenring 14|DG Atelier - 0664/913 98 81
- 1010 Wien** - Astrid Eder | Pinkzebrayoga -
Fleischmarkt 16 (Mandalahof) -
0699/120 154 19
- 1010 Wien** - Femme Fitness für Frauen -
Kärntner Ring 11-13 - 01/512 10 20
- 1010 Wien** - Gabriele Frank - 0650/516 92 24
- 1010 Wien** - Holmes Place - Börseplatz -
Wipplingerstr. 30 - 01/533 979 090
- 1010 Wien** - Hannes Huber - Fleischmarkt 16
(Mandalahof) - 0699/123 543 48
- 1010 Wien** - Ursula Lyon BYO/EYU* -
Fleischmarkt 16 (Mandalahof) - 01/923 43 67
- 1010 Wien** - Jutta Mittermayer - 0676/420 48 20
- 1010 Wien** - Renate Putzi BYO/EYU* -
Fleischmarkt 16 (Mandalahof) -
0699/113 009 86
- 1010 Wien** - Mag. Andrea Sri Devi Rastl |
ANANDA Yogalehrerausbildung - Fleischmarkt
16 (Mandalahof) - 0664/438 87 00
- 1010 Wien** - Salzlufte - Bellariastr. 10/7 -
0664/249 55 14
- 1010 Wien** - Kathrine Schmidt - Fleischmarkt 16
(Mandalahof) - 0650/706 13 13
- 1010 Wien** - VHS Wiener Urania - Uraniast. 1 -
01/89174-101000
- 1010 Wien** - YogaKula Vienna -
Bösendorferstr. 9 - 0664/434 35 77



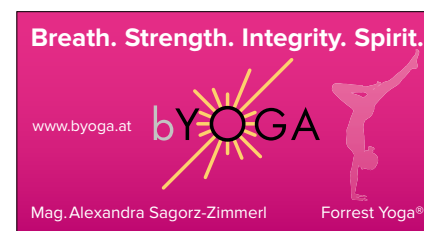
- 1020 Wien** - AMAR DAS Kundalini Yoga Zentrum
Kleine Stadtgutg. 3 (Eingang Aloisg.) -
0660/946 01 40
- 1020 Wien** - Natali Palma Biro MA -
Prater outdoor - 0680/324 75 93
- 1020 Wien** - Norbert Böck BYO/EYU* -
Mexikoplatz 23 - 0664/235 17 34
- 1020 Wien** - Emina Damjanovic - Obere
Donaust. 15a - 0699/101 088 10
- 1020 Wien** - Dantien - Praterstr. 17 -
0676/930 77 05
- 1020 Wien** - Sascha Delberg | Yogawerkstatt -
Große Mohreng. 23 - 0699/101 953 53
- 1020 Wien** - Ganesh Spirit - Praterstr. 60 -
0650/922 14 00
- 1020 Wien** - Nora Gresch BYO/EYU* -
Große Mohreng. 29 (Ordination Gal) -
0676/584 65 50
- 1020 Wien** - Sandra Grosskopf | Coming
Hooomm - Praterstr. 33 - 0676/513 18 48
- 1020 Wien** - Mag. Helga Holczik - Schreyg. 6/4a
0699/107 922 92
- 1020 Wien** - Silvia Lientschnig | Gyrotonic® &
Gyrokinesis® - Stuwertstr. 52-54/40 - 0650/211
98 42
- 1020 Wien** - Magda Loitzenbauer - Afrikanerg.
11/10 | Praxispraterstern - 0699/194 526 64
- 1020 Wien** - Mag. Stefanie Mandl -
0650/352 55 31
- 1020 Wien** - Alexandra Niederhammer | Dantien
Praterstr. 17 - 0660/468 90 43
- 1020 Wien** - Ooom Yoga Studio - Engerthstr. 151
0699/101 848 56
- 1020 Wien** - Studio Heike Paul - Gyrokinesis® &
Gyrotonic® - Wolfgang-Schmälzl-G. 10/4 -
0676/406 89 98
- 1020 Wien** - Silvia Payerhofer -
Rabensburgerstr. 20 - 0699/110 986 78



- 1020 Wien** - Barbara Rappauer | Poweryoga-
Vienna - Franz-Hochedlinger-G. 4 -
0699/112 671 95
- 1020 Wien** - Sonja Schmidlehner-Riedl -
Hollandstr. 7/4 - 0699/116 830 67
- 1020 Wien** - Shaolin Wahnam Wien -
Fugbachg. 12/3 - 0699/104 113 66
- 1020 Wien** - Juliane Tinter-Thiede - Ennsgr. 18/9 -
0699/190 607 80
- 1020 Wien** - Sascha Tscherni - Wohnprojekt Wien
| Krakauerstr. 19 - 0650/761 48 37
- 1020 Wien** - Gino K. Unterhofer | Ooom
Yoga Studio - Engerthstr. 151 -
0699/182 866 01
- 1020 Wien** - YogArt Studio - Nordbahnstr. 16 -
0676/558 46 20



- 1020 Wien** - Yoga Ji - Kleine Mohreng. 6-8 -
0660/673 41 12
- 1020 Wien** - Yogawerkstatt - Große Mohreng. 23
0699/116 051 47
- 1030 Wien** - Aeskulap Vitalzentrum -
Kardinal-Nagl-Platz 1 - 01/712 15 83
- 1030 Wien** - Mag. Pia Angel | Yoga Moves Wien
Beatrixg. 19 (Studio beaktiv) -
0699/119 763 57
- 1030 Wien** - Mag. Melanie Cavallin - Untere
Viaduktg. 6 (Salzgrotte Oceaneum) -
01/890 36 00



- 1030 Wien** - bYOGA | Mag. Alexandra Sagorz-
Zimmerl - Beatrixg. 28 - 0664/837 22 09
- 1030 Wien** - Club Danube Erdberg -
Franzosengraben 2 - 01/798 84 00
- 1030 Wien** - Sylvia Degenhart - Adamsgr. 28 -
0699/140 409 43
- 1030 Wien** - Mag. Viktoria Grgurin -
0664/276 14 46
- 1030 Wien** - Mag. Theresa Griebenberger -
0650/804 20 95
- 1030 Wien** - Healingspace | Bioresonanz
& Ayurveda - Untere Viaduktg. 35/13 -
0676/559 22 23
- 1030 Wien** - Fitnessclub Heimlich - Ungarg. 4 -
01/713 36 18
- 1030 Wien** - Injoy Fitness - Schnirchg. 12 -
01/799 03 90
- 1030 Wien** - Eva Sarasvati - Mohsg. 28 -
0699/176 917 48
- 1030 Wien** - YoGong | Elisabeth Schleimer -
Rennweg 89/Stiege 1 - 0676/631 83 33
- 1030 Wien** - Marc Schubert - Göschlg. 12/3 -
0676/971 29 79
- 1030 Wien** - Helene Stallegger - Hörnesg. 18 -
0664/393 55 09
- 1030 Wien** - Judith Stary - Pettenkofeng. 4/25 -
0660/253 83 46
- 1030 Wien** - Martha Tanzberger -
0699/152 246 48
- 1030 Wien** - Katja Träger - 0664/227 07 28
- 1030 Wien** - Sabine Ungerböck | Balance Yoga -
Löweng. 14/33 - 0660/324 00 76
- 1030 Wien** - VHS Landstraße - Hainburger Str. 29
01/89174-103000
- 1030 Wien** - Wiener Yogaschule - Seidlg. 30/Ecke
Czapkag. - 0676/413 72 15
- 1030 Wien** - Yoga im täglichen Leben -
Trubelg. 19 - 01/798 63 44

offene Stunden • Kurse • Workshops • Ausbildungen



YOGA lounge
Registered Yoga School
0676 413 72 15
office@yoga-lounge.at
1030 Wien, Seidlgasse 30
www.yoga-lounge.at

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

1030 Wien • yogamed • Gerlg. 1/8
01/943 20 01

1030 Wien • Marlies Zwarnig • Gerlg. 1/8 |
yogamed • 0699/140 165 49



Tägliche YOGA Stunden
Corporate & Therapeutisches Yoga
Yoga Retreats & Reisen

**DEINE MITTE AM
SCHWARZENBERGPLATZ**

Juice & Raw Food Bar
Bali Boutique, Dekor & Yogawear
Therapie, Burn-out & Detox Raum
Workshops & Events

Gußhausstraße 2, IX-XI / Technikerstraße • 1040 Wien
+43 (0) 6766158463 • www.baliyoga.wien

1040 Wien • Bali Yoga Wien • Gußhausstr. 2 |
Technikerstr. • 0676/615 84 63

1040 Wien • Kathi Bauer | Wellness Werkstatt •
Rüdigergr. 9 • 0650/483 80 62

1040 Wien • Feelgoodstudio • Paulanerg. 13/6 &
Burgg. 31 • 1070 Wien • 0650/463 21 88

1040 Wien • Elisabeth Marek • Große Neug. 33 •
0699/115 445 03

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



YOGINIS
4yoginis.com
Wiens Studio
für die Frau in jeder Lebensphase

Waaggasse 12 | 1040 | Tel: 0676 /3519182

1040 Wien • Studio YOGINIS • Waagg. 12 •
0676/351 91 82

1040 Wien • StudioA spiral motion |
Gyrotonic® Gyrokinesis® •
Gußhausstr. 7/1 • 0660/311 78 10

1040 Wien • TriYogaCenter-Vienna • Plösslg. 11 •
0664/102 71 08

1040 Wien • VHS Polycollege | Wieden •
Danhauserg. 1 • 01/89174-105003

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

1040 Wien • Yoga4health | Sabine Wilde •
Margaretenstr. 28/1 • 0650/333 52 45

1040 Wien • Yogalof Vienna •
Wiedner Hauptstr. 78 • 0676/909 31 19

1050 Wien • Eva Furrer • Siebenbrunneng.
42/3/10 • 0699/113 136 55

1050 Wien • Stefanie Honeder • 0664/845 91 90

1050 Wien • John Harris am
Margaretenplatz • Strobachg. 7-9 •
01/544 12 12

1050 Wien • Kidsana Gesundheits-Zentrum •
Wehrg. 32 • 0676/638 72 87

1050 Wien • Petra Leeb • 0660/311 04 28

1050 Wien • Vera Neubauer, BA •
0660/547 85 90

1050 Wien • Manuela Maria Pozvek •
Storkg. 13/20 • 0676/427 82 66

1050 Wien • VHS Polycollege | Margareten •
Stöberg. 11-15 • 01/89174-105000

1050 Wien • Marlene Wallner | Yoga im ArtOrt •
Pilgramg. 9 • 0664/784 56 32

1050 Wien • Wellness Werkstatt • Rüdigergr. 9/1 •
0650/431 33 45

1050 Wien • Astrid Wiesmayr • Krong. 7/1 •
0699/816 338 18



ANANYA
yogaraumwien

Anusara & Shiva Shakti Yoga
Ausbildungen (RYT500 & 300+)
Yoga Workshops
Kurse für Anfänger

Mollardgasse 34 | 1060 Wien | www.ananya.at | office@ananya.at

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

1060 Wien • Marianne Bauer | Yoga & Nuad •
Damböckg. 6/6 • 0688/814 36 43

1060 Wien • bell-yoga • Nelkeng. 2 •
0699/129 090 99

IMPULS HOTEL TIROL – DER Yoga Hotspot im Salzburger Land

In den letzten Jahren hat sich das Bad Hofgasteiner IMPULS HOTEL TIROL ***** in der **Yoga-Szene** einen großen Namen gemacht. Das ganze Jahr über kommen in dem innovativen Haus Yoga-Liebhaber und professionelle Yoga-Lehrer zusammen. Yoga in Kombination mit tiefenentspannenden Treatments im Spa oder mit Wandern, Golfen und Malen macht das Loslassen besonders leicht. Wer möchte, genießt **vegetarische** oder **vegane Küche**. Selbst an scheinbare Kleinigkeiten wie ein Meditationskissen im Zimmer oder Yoga-Literatur zum Schmökern ist gedacht. Entspannt wird in der hauseigenen 1.200 m² großen **Thermen- und Spa-Welt** mit Außen- und Innenschwimmbädern, Finnischer Sauna, Bio Sauna, Dampfbad und 100 m² Fit + Health Studio samt Therapie + Beautyabteilung. Yoga-Einsteiger ohne Vorkenntnisse sind ebenso Willkommen wie Fortgeschrittene und Könnner. Im Impuls Hotel finden neben den Yoga Weekends auch mehrmals wöchentlich Yoga Einheiten statt!



Yoga Weekends im Impuls Hotel:

28.04.–01.05 / 29.06–02.07/21–24.09

Yoga und Malen, Yoga und Wandern, Yoga und Golf
mit Anke Kranabetter

12.–19.05 Yoga und Detox mit Andrea Rastl

19.–26.08. Family Yoga Woche mit Alexandra Meraner

26.08.–04.09. Best Ager Yoga-Woche mit Alexandra Meraner

Yoga Weekends bereits ab € 345,00 pro Person buchbar

Toptermine YOGAFRÜHLING / YOGAHERBST GASTEIN

25.05.–05.06.17 „Atme die Berge“

20.10.–29.10.17 „Quelle der Inspiration“

Impuls Hotel Tirol ***** Familie Weiermayer-Schmid,
Grünlandstrasse 5, 5630 Bad Hofgastein
www.hotel-tirol.at , info@hotel-tirol.at
Tel: +43 6432 6394-0 , Fax: +43 6432 8601



- 1060 Wien** • Annelies Berner • 0676/705 77 48
1060 Wien • Bodybalancing | Mag. Alexandra Petz • Turmburgg. 16/14 • 0680/213 59 58
1060 Wien • Bodystyle • Webg. 35 • 01/596 28 15
1060 Wien • Sieglinde Gerold • 0699/109 363 38
1060 Wien • Roland Graßmück • 0664/735 444 71
1060 Wien • Helmuth Hausberger • Leharg. 1/2 Institut Dr. Schmida • 0650/443 08 98
1060 Wien • Hannes Hochmeister • Leharg. 1/2 Institut Dr. Schmida • 01/218 93 34
1060 Wien • Claudia Hitzenberger • Leharg. 1/2 Institut Dr. Schmida • 0699/127 372 03



- 1060 Wien** • HOT YOGA VIENNA • Gumpendorfer Str. 63C/1 • 0650/203 09 86



- 1060 Wien** • I LOVE YOGA | Kathrin Jantschgi Mariahilfer Str. 51/3 (Studio Perform) • 0650/831 76 02
1060 Wien • Inner Peace Wien • Stumperg. 48 • 0676/913 36 01
1060 Wien • Institut Dr. Schmida • Leharg. 1/2 • 01/587 50 46
1060 Wien • Sabine Irawan | Shadow Yoga Pilates • Leharg. 1/2 | Institut Dr. Schmida • 0676/783 73 99
1060 Wien • Irmgard Käfer • Magdalenenstr. 4 Institut Hara • 0680/203 10 28
1060 Wien • Mag. Eva Karel | Perform • Mariahilfer Str. 51 • 0680/104 183 44

- 1060 Wien** • ONE YOGA • Mariahilfer Str. 33/Eingang Capistrang. 5 • 0681/814 869 81
1060 Wien • Yomara Ortiz | Yoga Shala Vienna • Mariahilfer Str. 115 • 0681/202 335 73
1060 Wien • Perform | Sonja Rosa Rössler • Mariahilfer Str. 51 • 0676/424 03 66
1060 Wien • RE:TREAT Vienna • Nelkeng. 6/14 • 0650/567 79 98
1060 Wien • Nina Rudlof | Nuad & Yoga • 0650/727 23 47
1060 Wien • Renate Schubert BYO/EYU* Institut Hara • Magdalenenstr. 4 • 0650/501 53 34
1060 Wien • Miriam A. Silberschatz | Yogarei • Gfrornerg. 3 • 0650/860 90 45
1060 Wien • Stefan A. Simon | 4S-Training • Leharg. 1/2 • 0699/187 246 37
1060 Wien • VHS Mariahilf • Damböckg. 4 • 01/89174-106000
1060 Wien • Vinyalisa • Millerg. 42-44 • 0664/505 68 06
1060 Wien • Yogarei • Gfrornerg. 3 • 0650/860 90 45
1060 Wien • Yogawege • Otto-Bauer-G. 24/26 • 0664/155 48 89
1060 Wien • Mag. Iris Zabukovnik | Yoga, Shiatsu, Massage • Stumperg. 48 • 0676/600 44 67

- 1070 Wien** • Ashtanga Yoga Vienna • Burgg. 106/4A • 0664/508 16 18
1070 Wien • Karl Baier | Iyengar Yoga Vienna • Hermannng. 18/2 • 01/925 05 12
1070 Wien • Marianne Bauer | Prana Yoga-Studio Mariahilfer Str. 82 • 0688/814 36 43
1070 Wien • Petra Baumann | Ayurveda- & Yogastudio • Westbahnstr. 27-29/1/2/65 • 0699/194 775 20
1070 Wien • Bodystyle • Breite G. 7 • 01/524 53 40
1070 Wien • Claudia Böhm | Iyengar Yoga Vienna Hermannng. 18/2 • 0677/616 068 08
1070 Wien • Elisabeth Caiazzzi | Yogi und Gesund • 0660/465 41 59
1070 Wien • Natasa Cvetkovic | Ashtanga Yoga Vienna • Burgg. 106/4A • 0664/508 16 18

Gewußt wie

die kraft aus der natur ...

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

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

1070 Wien • Aimee Denkmann •
0699/171 662 11

1070 Wien • doktor yoga studio 7 •
Mariahilfer Str. 52/Eingang Kircheng. 1 •
0676/609 56 93

1070 Wien • Ursula Durstmüller | Prana Yoga-
Studio • Mariahilfer Str. 82 • 0699/816 356 82

1070 Wien • Marta Ebner • Lindeng. 38 | ONE
Yoga • 0660/389 56 38

1070 Wien • Kerstin Eckert BYO/EYU* | Prana
Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82 •
0680/200 50 83

1070 Wien • Erika Erber BYO/EYU* | Yoga7 •
Burgg. 74/10 • 0664/315 40 56

1070 Wien • Astrid Felsenreich •
Neustiftg. 125/15 • 0699/105 730 89

1070 Wien • Verena Fischer • Neubaug. 12-14/14
0699/181 137 97

1070 Wien • Silke Graf | Prana Yoga-Studio •
Mariahilfer Str. 82 • 0650/331 32 47

1070 Wien • Nora Gresch BYO/EYU* | Yoga7 •
Burgg. 74/10 • 0676/584 65 50

1070 Wien • Gyöngyi Hajdú • Westbahnstr. 7
Werkstatt Krähe • 0680/215 05 57

1070 Wien • Sabine Harbich • Breite Gasse 7
(Bodystyle) • 0676/444 92 25

1070 Wien • Mirjam Haug | Prana Yoga-Studio •
Mariahilfer Str. 82 • 0650/290 35 25

1070 Wien • Natascha Heredia Jimenez, MPH
Zentrum Sangha • Stuckg. 15/1 •
0660/463 65 80

1070 Wien • Iyengar Yoga Vienna •
Hermannng. 18/2 • 0677/616 068 08

1070 Wien • Bosiljka Janjusevic • Stuckg. 15 •
0676/651 79 01

1070 Wien • Dagmar Kasper BYO/EYU* | Studio
Berg7 • Siegmundg. 12/D • 0676/602 85 65

1070 Wien • Elisabeth Kiener | CANTIENICA®
Studio • Schottenfeldg. 10/1 • 01/274 88 96

1070 Wien • Marion Knotzer | yogandance •
Neubaug. 44/2/12 • 0650/380 32 42

1070 Wien • Margit Koudelka • 0664/432 11 39

1070 Wien • Mag. Karin Kriwanek BYO/EYU*
Prana Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82 •
0650/490 58 10

1070 Wien • Elisabeth Kuhn | Prana Yoga-Studio
Mariahilfer Str. 82 • 0650/894 54 05

1070 Wien • Dipl. Ing. Jürgen Küster BYO/EYU* •
Burgg. 74/5 • 0699/171 884 54

1070 Wien • Alois Langmeier | Iyengar Yoga
Vienna • Hermannng. 18 • 0664/529 00 29

1070 Wien • Mag. Arthur Florian Lehner BYO/
EYU* | Prana Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82
0699/103 905 07

1070 Wien • Elisabeth Melichar | Iyengar Yoga
Vienna • 0664/424 64 14

1070 Wien • Alexandra Muhm | Zentrum
Zieglerg. 29/38 • 0699/125 899 14

1070 Wien • Sabine Müller-Funk | Iyengar Yoga
Vienna • 0650/534 62 63

1070 Wien • Nanaya • Zollerg. 37 • 01/523 17 11

1070 Wien • Mag. Klaus Neyer | Iyengar certified
Yoga • Burgg. 121/17 • 0664/550 78 10

1070 Wien • Mag. Linda Selma Oberndorfer
Prana Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82 •
0650/546 37 87

1070 Wien • ONE YOGA • Lindeng. 38 •
0681/814 869 81

1070 Wien • Daniela Paukovits • Stollg. 5a/1/7b •
0650/416 89 66

1070 Wien • Elke Pichler | Iyengar Yoga Vienna •
Hermannng. 18 • 0677/616 068 08

1070 Wien • Erich Piskernig • Seideng. 32/2/7 •
0676/945 03 89



1070 Wien • Prana Yoga-Studio •
Mariahilfer Str. 82 • 01/524 85 33

1070 Wien • Romana Rosen • Neubaug. 3/16 •
0664/846 62 33

1070 Wien • Sylvia Schlacher • 0660/252 52 13

1070 Wien • Mag. Gabriele Schön | Prana Yoga-
Studio • Mariahilfer Str. 82 •
0699/811 277 51

1070 Wien • Mag. Dagmar Shorny BYO/EYU*
Prana Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82 •
0676/705 76 30

1070 Wien • Thomas Sperl | zentrum heureka •
Hermannng. 30 • 0676/430 97 89

1070 Wien • Martin Stenger | Prana Yoga-Studio
Mariahilfer Str. 82 • 0660/464 18 66

1070 Wien • Ursula Stoxreiter | Face Yoga •
0664/333 55 51



1070 Wien • Mag. Anastasia Stoyannides |
Hatha-Yogastudio | Technique Eva Ruchpaul
Halbg. 25 in YogaStudio „1/2 Gasse“ •
0699/106 545 15

1070 Wien • Dieter Strehly BYO/EYU* | Prana
Yoga-Studio • Mariahilfer Str. 82 •
0699/113 223 42

1070 Wien • Dieter Strehly BYO/EYU* &
Katharina Gebharter | Yoga &
Ayurveda • Kaiserstr. 50/13 •
0699/123 553 23

1070 Wien • Daniela Strobl | Prana Yoga-Studio •
Mariahilfer Str. 82 • 0699/109 685 68

1070 Wien • Veronica Wunderlich • Stifftg. 33/1/7
0699/126 247 68

1070 Wien • Veronica Wunderlich | Prana Yoga-
Studio • Mariahilfer Str. 82 • 0699/126 247 6



1070 Wien • Yoga7 • Burgg. 74/10 •
0664/315 40 56

1070 Wien • Yogalexia • Döblerg. 3 •
0680/246 58 88

1070 Wien • Yoga im Fokus • Neubaug. 44/12 •
0680/242 28 42

1080 Wien • Mag. Edith Auer BYO/EYU* •
0650/895 09 19

1080 Wien • Kirstin Breitenfellner | Yoga8 •
Albertg. 33 • 0664/162 52 50

1080 Wien • Hanna Maria Breuer | Yogaria •
Strozzig. 31 • 0650/786 26 71



1080 Wien • Bhavani - SATYANANDA YOGA®
Wien • Florianig. 29/8 • 0699/117 561 17

1080 Wien • Lisa Bunk • Lange G. 48 •
0650/716 53 69

1080 Wien • das Studio8 • Florianig. 16 •
0699/190 619 69

1080 Wien • Wolfgang Fuchs • Lerchenfelderstr.
54-56/19 • 0676/972 40 51

1080 Wien • Angelika Gregoric • Lercheng. 1/16 •
0699/117 012 07

1080 Wien • Elisabeth Jungreithmair | Yoga-Oase
Lenaug. 14/20 • 0699/177 799 93

1080 Wien • Amalia Kernjak • Bennog. 8A |
Shambhala • 01/924 20 88

1080 Wien • Little Yoga Room • Strozzig. 32-34/4
0660/511 56 83



1080 Wien • Elisabeth Marino | Yoga Atelier Wien
Blindeng. 7-9 • 0699/119 224 59

1080 Wien • Mag. Claudia Meidl • Lerchenfelder
Str. 124-126/3/14 • 0680/207 24 27

1080 Wien • Susanna Mixa
0699/192 324 12

1080 Wien • Martina Mückler | Yoga8 •
Albertg. 33 • 0676/627 56 69

- 1080 Wien** • Tanja Odehnal | Yoga8 • Albertg. 33
0699/119 848 08
- 1080 Wien** • Christa Opocensky BYO/EYU* •
Bennog. 8A | Shambhala • 0664/425 09 00
- 1080 Wien** • Birgit Scheiner • Alserstr. 53 •
0699/151 831 37
- 1080 Wien** • Shiner[y]zone | Lange G. 78 •
01/403 50 90
- 1080 Wien** • SRF Self Realization Fellowship
Wien Josefstadt | Paramahansa Yogananda •
Stolzenthalg. 23/1 • 0676/574 39 76
- 1080 Wien** • Daniela Stojanovic | Yoga8 •
Albertg. 33 • 0699/120 21 221
- 1080 Wien** • VHS Josefstadt • Schmidg. 18 •
01/89174-106001
- 1080 Wien** • Karuna M. Wapke • Florianig. 16 |
das Studio8 • 0699/190 619 69
- 1080 Wien** • Yogaria • Strozgig. 31 •
0699/106 660 72
- 1080 Wien** • Yoga Atelier Wien • Blindeng. 7-9 •
0699/119 224 59
- 1080 Wien** • Yoga-Spirit-Soul • Lange G. 58/7 •
0699/171 422 51
- 1080 Wien** • Yogieren mit Kerstin • Lange G. 58/7
0680/210 29 67
- 1080 Wien** • Susi Zahnt • Maria-Treu-G. 1/5
(Therapiezentrum 8) • 01/280 57 55
- 1080 Wien** • Zentrum Shambhala •
Josefstädter Str. 5 • 01/408 47 86

Aerial Yoga, Aerial Dance, Acro Yoga...



YOGAFUSION.AT

Tendlergasse 11, 1090

- 1090 Wien** • Aerial Yoga Vienna | Yogafusion •
Tendlerg. 11 • 0699/117 648 02
- 1090 Wien** • Claudia Arnhof | Freiraum-Institut •
Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
- 1090 Wien** • Elisabeth Aue | Freiraum Institut •
Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
- 1090 Wien** • Alette & Jerome Balladur BYO/
EYU* | AYOIE Akademie Yoga Vienne •
Wilhelm-Exner G. 23/4 • 0664/211 18 38

- 1090 Wien** • Michaela Berger BYO/EYU* •
Liechtensteinstr. 39-41 | Seminarzentrum •
0676/933 11 75
- 1090 Wien** • Christine Bernert-Liener | Freiraum-
Institut • Liechtensteinstr. 10A •
01/236 09 99
- 1090 Wien** • Jasmin Cay | Freiraum-Institut •
Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
- 1090 Wien** • Dao Zentrum • Lustkandlg. 53/1 •
0676/416 99 32
- 1090 Wien** • Marina Decristoforo | Freiraum-
Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
- 1090 Wien** • Uschi Drescher | Freiraum Institut •
Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
- 1090 Wien** • Sheila Falk | Aerial Yoga Vienna |
Yogafusion • Tendlerg. 11 • 0699/117 648 02
- 1090 Wien** • Julia Felbar | Freiraum-Institut •
Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
- 1090 Wien** • Astrid Carmilla Fleischmann-
Preisinger • Währinger Str. 16/2/19 •
0664/201 63 59
- 1090 Wien** • FlyLight Yoga • Tendlerg. 11 •
0650/994 72 35



- 1090 Wien** • Freiraum-Institut • Liechtensteinstr.
10A (Türkenstr. 8/Top 2) und
Liechtensteinstr. 19 • 01/236 09 99
- 1090 Wien** • Angela Geoghegan | Freiraum-
Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
- 1090 Wien** • Boris Georgiev | Yogazentrum
Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 •
0664/402 73 58
- 1090 Wien** • Renée Georgiev | Yogazentrum
Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 •
0664/919 55 05
- 1090 Wien** • Mag. Angelika Abhati Gierer •
Währinger Str. 59 (WUK) • 0664/889 269 58
- 1090 Wien** • Olympia Goulia | Studio Iaspis •
Rossauer Lände 23A • 0699/106 272 54

INTERSPORT®

SPORT TO THE PEOPLE



YOGA

KÖRPERKUNST FÜR GEIST UND SEELE

Mit Yoga unterstützen Sie die Stärkung der Muskulatur. Gelenke und Wirbelsäule bleiben beweglich. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung trägt zum seelischen Wohlbefinden bei.

INTERSPORT unterstützt Sie dabei und bietet Ihnen die passende Ausstattung und angenehme, komfortable Textilien, in denen Sie sich gut bewegen können und rundum wohlfühlen.

- 1090 Wien** · Nadja Grössing | DAO-Zentrum · Lustkandlg. 53/1 · 0699/194 235 19
- 1090 Wien** · Andrea Hartl | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99
- 1090 Wien** · Hebammenzentrum Wien · Lazarettg. 6/2/1 · 0664/732 674 10
- 1090 Wien** · Claudia Hitzenberger | Yogazentrum Ganesha · Alserbachstr. 2 · 0699/127 372 03
- 1090 Wien** · Jeannine Horvat | Freiraum Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99
- 1090 Wien** · Mphil. Valerie Klein | YogaPraxis · Hahng. 20/2 · 0699/171 174 20
- 1090 Wien** · Mag.art. Eva Klima-Gasser BYO/EYU* · Koling. 1/7 · 0676/557 82 56
- 1090 Wien** · Julia Kordyka | Freiraum Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99
- 1090 Wien** · Veni Labi | Yogazentrum Ganesha · Alserbachstr. 2/1/15 · 0676/370 58 82
- 1090 Wien** · Lilagarten | Jenny Dobnigg · 0650/523 33 75
- 1090 Wien** · Lisa Looping · Tendlergasse 11 (Aerial Yoga Vienna | Yogafusion) · 0650/994 72 35
- 1090 Wien** · Brigitte Müller | Yogazentrum Ganesha · Alserbachstr. 2/1/15 · 0680/333 11 01
- 1090 Wien** · Andreas Rainer | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 0699/102 424 03
- 1090 Wien** · Katharina Rainer-Trawöger | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 0699/122 424 24
- 1090 Wien** · Samir Rana | Freiraum Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99
- 1090 Wien** · Stephanie Rank | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99
- 1090 Wien** · Renata Richter-Trummer BYO/EYU* · Hahng. 32/18 · 0676/630 64 59
- 1090 Wien** · Julika Rieger · Balprem Kaur | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99
- 1090 Wien** · Mag. Karin Schmidt · Latschkag. 7/30 · 0699/194 773 32
- 1090 Wien** · Mag. Gabriele Schön | YogaPraxis · Hahng. 20/2 · 0699/811 277 51
- 1090 Wien** · Julia Schweiger | Freiraum Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99

- 1090 Wien** · Seminarzentr. Liechtensteinstr. | vers. Yogakurse · Liechtenstein Str. 39-41 · 0664/122 46 46
- 1090 Wien** · Carolin Setzer | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99
- 1090 Wien** · Martina Sommer-Goldammer | Physiotherapeutin in der YogaPraxis · Hahng. 20 · 0664/110 46 02
- 1090 Wien** · Helene Toschner | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99
- 1090 Wien** · Jasmin Unterhofer | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99
- 1090 Wien** · Veronica Weyrer | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 01/236 09 99



- 1090 Wien** · YogaPraxis | Gesundheitszentrum mit Medizin, Osteopathie & Yogatherapie · Hahng. 20, Ecke Moserg. · 0664/110 46 09



- 1090 Wien** · Yogazentrum Ganesha · Alserbachstr. 2/1/15 · 0664/402 73 58
- 1090 Wien** · Marlies Zwarnig | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 0699/140 165 49
- 1090 Wien** · Katharina Zwick | Freiraum-Institut · Liechtensteinstr. 10A · 0676/527 71 14
- 1100 Wien** · Club Danube Favoriten 2 · Favoritenstr. 183 · 01/604 84 30
- 1100 Wien** · Gertraud Nauschnigg BYO/EYU* · 0660/656 35 98

- 1100 Wien** · Kerstin Teubl · Angelig. 78-80/4/16 · 0660/157 76 85
- 1100 Wien** · Mag. Judith Wadsack · Hackerg. 4 · 0680/210 09 82
- 1100 Wien** · Yoga in Monte Laa · 0676/966 94 07
- 1110 Wien** · Christine Brunner · Lorystr. 45 · 0676/700 12 11
- 1110 Wien** · VHS Simmering · Gottschalkg. 10 · 01/89174-111000
- 1120 Wien** · MMag. Sigrid Buchhas-Lampinen · Hetzendorfer Str. 120 · 0660/479 70 16
- 1120 Wien** · Pia Demel BYO/EYU* · Aichholzg. 39 · 0650/983 95 18
- 1120 Wien** · Andrea Filseker · Grünbergstr. 3 · 0699/117 749 33
- 1120 Wien** · Beatrix Grünböck · Kollmayerg. 14 · 0664/535 94 40
- 1120 Wien** · Verena Maria Kern · Krichbaumg. 3/7 · 0699/190 660 61
- 1120 Wien** · Christine Reinhardt · Helene Potetz-Weg 3/2/A.04 · 0676/301 65 05
- 1120 Wien** · Reka Yoga · 0699/196 756 72
- 1120 Wien** · Evi Schachenhofer · Hetzendorfer Str. 24/2/10 · 0664/192 98 10
- 1120 Wien** · Alexandra Schleining · Pohlg. 9 · 0676/751 53 90
- 1120 Wien** · Gabriela Vezjak · Am Schöpfwerk 31 · 0660/110 11 91
- 1120 Wien** · VHS Meidling · Längenfeldg. 13-15 · 01/89174-112000
- 1120 Wien** · YogaVital · Kollmayerg. 14 · 0699/105 335 60

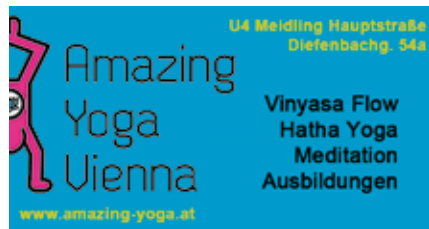
- 1130 Wien** · Iris Artacker | Institut Horizont · Hietzinger Hauptstr. 8 · 0681/102 780 64
- 1130 Wien** · Birgit Berger | BB-YOGA · Hietzinger Hauptstr. 50 · 0699/115 517 70
- 1130 Wien** · Dr. Irmina Boltenstern | Yolates · Auhofstr. 84 · 0664/143 05 86
- 1130 Wien** · Mag. Ines Faber | Studio Sattva · Fasholdg. 3 · 0699/118 174 69
- 1130 Wien** · Rita Faissner-Delaney · Rohrbacher Str. 10/5 · 01/481 85 45
- 1130 Wien** · Gerlinde Fennes | Studio Sattva · Fasholdg. 3 · 0676/570 67 23

- 1130 Wien** · Caroline Feyerl · 0650/601 98 33
- 1130 Wien** · Brigitte Fittl · 0699/104 482 82
- 1130 Wien** · Alexandra Frieß | Yogastudio VedaVital · Altg. 23/8 · 0699/101 046 70
- 1130 Wien** · Margit MayRa Fuchs · 0699/194 213 50
- 1130 Wien** · Paul V. Kelner | MusikHeilKunst · Trauttmansdorffg. 27/7 · 0664/312 45 52
- 1130 Wien** · Margit Königswieser BYO/EYU* · 01/804 67 17
- 1130 Wien** · Eva Mauser | Institut Horizont · Hietzinger Hauptstr. 8 · 0664/366 02 22
- 1130 Wien** · Sattva | Zentrum für Yoga & bewusstes Sein · Fasholdg. 3 · 0676/570 67 23
- 1130 Wien** · Pamela-Rani Schmidt | Yogastudio VedaVital · Altg. 23/8 · 0664/380 78 27
- 1130 Wien** · Jacqueline Soede BYO/EYU* | Studio Sattva · Fasholdg. 3 · 0676/377 40 42
- 1130 Wien** · Christiana Staudacher | Yogastudio VedaVital · Altg. 23/8 · 0650/870 83 46
- 1130 Wien** · Brigitte Tippl | Studio Sattva · Fasholdg. 3 · 0664/180 03 46
- 1130 Wien** · VedaVital-Institut für Ayurveda, Yoga & Energiearbeit · Altg. 23/8 · 01/890 40 50
- 1130 Wien** · VHS Hietzing · Hofwieseng. 48 · 01/89174-113000
- 1140 Wien** · Andrea Eder · 0664/231 34 73
- 1140 Wien** · Anton Enne · Meiselstr. 66 · 0699/196 780 10
- 1140 Wien** · Britta-Joy Fex · Cumberlandstr. 113/19 · 0676/316 91 77
- 1140 Wien** · Holmes Place Wien-Hütteldorf · Hütteldorfer Str. 130a · 01/415 880
- 1140 Wien** · Margit Kapfer | Pureyoga Wien · Einwangg. 12/1 · 0664/414 61 56
- 1140 Wien** · Clemens Kittel · 0664/912 69 55
- 1140 Wien** · Elisabeth Kuhn | Surya Yogastudio · Gyrowetzg. 1/6 · 0650/894 54 05
- 1140 Wien** · Life Line · Albert-Schweitzer-G. 6 · 01/979 39 80
- 1140 Wien** · Sonja Luiki · Kinkplatz 7a · 0699/107 066 40
- 1140 Wien** · Alexandra Meraner | Yogartista · 0680/207 27 02

- 1140 Wien** • Mag. Bettina Moser • Linzer Str. • 0664/520 06 22
- 1140 Wien** • Mag. Martin Noe • Hütterg. 21 • 0664/233 17 05
- 1140 Wien** • Mag. Angelika Ployer • 0660/543 90 02
- 1140 Wien** • Dr. Regina Potocnik | Go Rosa • Hütterg. 21 • 0676/568 66 49
- 1140 Wien** • Verena Gayatri Primus | Private Yoga • Wieng. 4a/4/6 • 0676/400 35 77
- 1140 Wien** • Ronald Radler • 0650/762 49 74
- 1140 Wien** • Horst Rinnerberger | Pureyoga Wien • Einwangg. 12/1 • 0699/815 992 83
- 1140 Wien** • Barbara Sburny • 0676/387 37 31
- 1140 Wien** • Maria Simhandl BYO/EYU* • 0680/133 73 73
- 1140 Wien** • VHS Penzing • Hütteldorfer Str. 112 • 01/89174-114000



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



- 1150 Wien** • Amazing Yoga Vienna • Diefenbachg. 54a • 0650/561 57 60
- 1150 Wien** • Club Danube Lugner City • Moeringg. 20 • 01/982 57 71
- 1150 Wien** • Dr. Florian Fladerer BYO/EYU* • USZ II, Auf der Schmelz 6a • 0650/494 94 61
- 1150 Wien** • Edith Flatz • Being. 23/4 • 0699/119 818 20



- 1150 Wien** • Sibylle Langauer | Artmovements | Amazing Yoga Vienna • Diefenbachg. 54A • 0699/100 731 21
- 1150 Wien** • Karin Perkmann | Amazing Yoga Vienna • Diefenbachg. 54A • 0680/404 27 63
- 1150 Wien** • Shinerly [schönbrunn] • Winckelmannstr. 8 • 0699/102 869 44
- 1150 Wien** • VHS Rudolfsheim-Fünfhaus • Schwenderg. 41 • 01/89174-115000



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

- 1160 Wien** • Club Danube Ottakring • Kendlerstr. 41 • 01/786 26 00
- 1160 Wien** • Ramona Ferdig | Shiatsu & Yoga • Thaliast. 134 (LaLeLand) • 0650/726 66 29
- 1160 Wien** • Mag. Christian und Marija Marjanovic-Füederer | Yogamelange • Thaliast. 2 • 0699/171 098 83
- 1160 Wien** • Mag. Karin Obermayr • Ottakringerstr. 49 • 0699/108 308 93
- 1160 Wien** • VHS Ottakring • Ludo-Hartmann-Platz 7 • 01/89174-116000
- 1160 Wien** • Yogamelange • Thaliast. 2 • 0699/171 098 83

- 1170 Wien** • Mag. Margot Binder • 0650/259 79 70
- 1170 Wien** • Brahma Kumaris | Institut für Raja Yoga • Helblingg. 9/1 • 01/408 69 41

- 1170 Wien** • Sigrid Czeika BYO/EYU* • 01/485 26 86
- 1170 Wien** • Mag. Uschi Durstmüller • Alsg. 6 (Haus Lena) • 0699/816 356 82
- 1170 Wien** • Mag. Nives GOBO • 0676/454 21 01
- 1170 Wien** • Vivian Mary Pudelko BYO/EYU* • Alszelle 91-93 • 0680/214 06 83
- 1170 Wien** • Mag. Christina Rettenwender • Rokitsanskýg. 19 • 0680/201 21 22
- 1170 Wien** • Daniela Trappl • 0699/100 023 08

- 1180 Wien** • Ashtangavienna • Herbeckstr. 27 • 0676/471 14 27
- 1180 Wien** • Ashtanga Yoga Shala | Mysore Vienna | Barbara Süß • Schopenhauerstr. 36 • 0699/119 98 183

- 1180 Wien** • Atha Yoga-Studio • Schopenhauerstr. 36 • 0699/100 094 38
- 1180 Wien** • Christa Bauer | YogaMitra • Schopenhauerstr. 36 • 0699/127 673 05
- 1180 Wien** • Claire Benedikt • 0664/991 46 26

- 1180 Wien** • Mag. Romana Bräuer • 0699/191 365 41
- 1180 Wien** • Mag. Ingo Bujnoch • Sonnenbadweg 23 • 0664/834 04 07
- 1180 Wien** • Cottage Apotheke Lichttreff • Gymnasiumstr. 61 • 0699/180 888 83

- 1180 Wien** • Christa Edlmayr | YogaMitra • Schopenhauerstr. 36 • 0699/118 66 523
- 1180 Wien** • FEM Gesundheitszentrum • Bastieng. 36-38 • 01/476 15-5771
- 1180 Wien** • Mag. Mona Gruber • Hofstattg. 16/23 • 0664/141 81 47

- 1180 Wien** • Susanne Haider | YogaMitra • Schopenhauerstr. 36 • 0699/120 517 00
- 1180 Wien** • Heike Hochhauser | YogaMitra • Schopenhauerstr. 36 • 0664/193 92 31
- 1180 Wien** • Dipl.Päd. Claudia König-Bujnoch • Sonnenbadweg 23 • 0699/177 720 01
- 1180 Wien** • Iris Koppelent | Studio Lebensart • Gentzg. 6 • 0676/706 50 63

- 1180 Wien** • Michel Kretzer • Schopenhauerstr. 45/19 • 0676/941 89 49
- 1180 Wien** • Diana Lueger | Yoga mit Diana Schöffelg. 13 • 0699/159 603 75

- 1180 Wien** • Mag. Marina Miglitsch (MA) | Yoga on the rock • Edmund Weiss G. 19 • 0676/911 33 23
- 1180 Wien** • Mag. Anke Pfeiffer • Scheibenbergstr. 53 • 0699/194 387 51
- 1180 Wien** • Dr. Gabriele Salomonowitz | Rückenschule • Herbeckstr. 92 • 0699/117 135 89
- 1180 Wien** • Mag. Karin Streicher-Koffer • 0676/379 38 88
- 1180 Wien** • Studio 18 • Vinzenzg. 7 • 0650/750 49 48
- 1180 Wien** • Rosi Wagner | Ashtangavienna • Herbeckstr. 27 • 0676/471 14 27
- 1180 Wien** • Yogalnn • Sternwartestr. 17 • 0660/211 12 70

- 1190 Wien** • Mag. Monika Fraisl • Goltzg. 5 • 0650/354 84 83
- 1190 Wien** • Christian Heger im Manhattan Nord & Süd • 0664/182 94 59
- 1190 Wien** • Susanne Jahn • 0664/261 02 60
- 1190 Wien** • Manhattan Nord • Heiligenstädter Lände 17 • 01/368 73 11
- 1190 Wien** • Yoga & Klettern | Mag. Marina Miglitsch (MA) | Yoga on the Rock • Zuckerlandlg. 38-44/2/5 • 0676/911 33 23
- 1190 Wien** • Phoenixlifestyle • Saileräckerg. 47 • 0676/727 26 72
- 1190 Wien** • Bonka Tilev BYO/EYU* • Raimund-Zoder-G. 15/5 • 0676/410 43 03
- 1190 Wien** • Yogaroom 19 • Eroicag. 20 • 0699/171 047 99

- 1200 Wien** • Brigitte Czaker BYO/EYU* • Streffleur. 14/6 • 01/310 56 86
- 1200 Wien** • Holmes Place Health Club Wien • Wehlistr. 66 | Millennium City • 01/207 50
- 1200 Wien** • Jenny Yoga • 0699/123 458 54
- 1200 Wien** • Kali Elisabeth Malek • Adolf-Schmidl-G. 3/2/14 • 0676/450 51 51
- 1200 Wien** • Barbara Thepert BYO i.A.* | yogamata • Wehlistr. 68 • 0664/849 85 80
- 1200 Wien** • Michaela Tomaszovits • Kampstr. 12/3/21 • 0660/213 79 10
- 1200 Wien** • Mag. Manuela Ukowitz • Vorgartenstr. 63 • 0664/736 638 04

- 1200 Wien** · VHS Brigittenau · Raffaelg. 11-13 · 01/89174-120000
- 1200 Wien** · yoganotion · Wehlistr. 68 · 0699/173 703 80
- 1210 Wien** · Horst Buchebner · Anton Störck G. 73 · 0664/350 40 26
- 1210 Wien** · Daniela Cerny · 0676/613 43 55
- 1210 Wien** · Club Danube Alte Donau · Arbeiterstrandbadstr. 85a · 01/263 21 55
- 1210 Wien** · Dagmar Devi Dietz · Rosannag. 6 · 0699/110 368 62
- 1210 Wien** · Energie Tankstelle · Kürschnerg. 1a · 0676/344 57 08
- 1210 Wien** · Irene Kain · 0699/122 306 48
- 1210 Wien** · Claudia Halima Majneri · Russbergstr. 64 · 0664/500 30 24
- 1210 Wien** · Ilse Martini BYO/EYU* · Jedleseer Str. 19 · 0676/303 92 27
- 1210 Wien** · Michaela Menzinger | AyurYoga · Am Spitz 16/14 · 0699/121 871 80
- 1210 Wien** · Sigrid Neudorfer, M.A. · Mühlweg 99 · 0650/261 03 98
- 1210 Wien** · DI Julia Neuwirth | Mokiyo (Mobiles Kinderyoga) · 0677/619 929 73
- 1210 Wien** · Maria Ninaus | yogaVielfalt · Kammweg 13/6/3 · 0676/430 85 02
- 1210 Wien** · Mag. Alexandra Richard · Oswald-Redlichstr. 23/23/11 · 0676/402 83 42
- 1210 Wien** · Andrea Amrita Richter · Johann-Weber-Str. 16 · 0699/109 057 82
- 1210 Wien** · Julia Schweiger | YogaJu · 0699/102 419 67
- 1210 Wien** · VHS Floridsdorf · Angererstr. 14 · 01/89174-121000
- 1210 Wien** · Dr. med. Mirna Wudernitz BYO/EYU* · 0664/868 73 66
- 1210 Wien** · Yoga im täglichen Leben · O'Brien-G. 52/1 · 01/270 15 69
- 1220 Wien** · Anshen Zentrum Alte Donau · Fiebrichg. 2D · 0676/609 67 57
- 1220 Wien** · Daniela Appeltauer · Claretinerg. 3/6/2 · 0699/116 66 38
- 1220 Wien** · Brigitte Arndorfer BYO/EYU* · Erzherzog-Karl-Str. 108 · 0676/412 16 61

- 1220 Wien** · Club Danube Donauzentrum · Adolf-Schärf-Platz 4 · 01/203 78 80
- 1220 Wien** · Club Danube Plus Sportpark · Weingartenallee 22 · 01/256 82 82
- 1220 Wien** · Ursula Daume · 0676/407 90 94
- 1220 Wien** · Ronald Deutsch · Afritschg. 81 · 0664/737 613 88
- 1220 Wien** · Manuela Drobilich | natural HIGH · Wurmbrandg. 17/1 · 0664/858 55 80
- 1220 Wien** · Mag. Daniela Ekl · Meißbauerg. 73 · 0677/612 980 10
- 1220 Wien** · Petra Etzelstorfer · 0699/116 504 50
- 1220 Wien** · Gerhard Fenz · 0664/105 74 51
- 1220 Wien** · Mag. Gloria Fleischmann | Nuad & Yoga · 0650/450 54 22
- 1220 Wien** · Gabi Fröschl | Kinderyoga · 0676/906 00 61
- 1220 Wien** · Denise Herrera · 0650/589 65 89
- 1220 Wien** · Manjana-Ibesich | Nalanda · Erzherzog-Karl-Str. 135 · 0699/122 758 59
- 1220 Wien** · Heide Kinzelhofer · 0699/114 457 12
- 1220 Wien** · Living Yoga Pilates · Donaufelder Str. 203 · 0676/906 15 04
- 1220 Wien** · „mpff“ bewegt Aspern · Wimpffeng. 25/3 · 0699/120 830 74
- 1220 Wien** · natural HIGH · Wurmbrandg. 17 · 0664/858 55 90
- 1220 Wien** · Tina Plank · Kagraner Platz 49/3 · 01/202 16 80
- 1220 Wien** · Mag. (FH) Pia Schmidtauer · 0664/801 173 19 06
- 1220 Wien** · Judith Stary · 0660/253 83 46
- 1220 Wien** · VHS Donaustadt · Bernoullistr. 1 · 01/89174-122000
- 1220 Wien** · VHS Donaustadt · Eibeng. 57 · 01/89174-122001
- 1220 Wien** · Susi Zahnt · Goldlackg. 14 · 01/280 57 55
- 1230 Wien** · Friederike Anders BYO/EYU* · VHS Liesing | Liesinger Platz 3 · 01/699 64 19
- 1230 Wien** · Bikram Yoga Wien Süd · Breitenfurter Str. 372D · 0660/262 40 90
- 1230 Wien** · Mag. Susanne Boateng | Saraswati Yoga & Shiatsu · 0676/603 60 13

- 1230 Wien** · Karin Cencig BYO/EYU* · Endresstr. 65 · 0699/111 444 37
- 1230 Wien** · Elisabeth Cenek BYO/EYU* · 01/616 38 53
- 1230 Wien** · Club Danube Alt Erlaa · Anton-Baumgartner-Str. 40 · 01/662 66 66
- 1230 Wien** · Gabi Helmreich · 0699/108 746 22
- 1230 Wien** · Roland Hendling | Yoga23 · Ketzergr. 41/3 · 0676/161 06 76
- 1230 Wien** · Ilse Höfler BYO/EYU* · Speisinger Str. 256 · 01/786 52 09
- 1230 Wien** · Irmgard Käfer · Brunner Str. 28/12 · 0680/203 10 28
- 1230 Wien** · Mag. Barbara Kallinger | YogaArt · Ketzergr. 16 · 0660/683 69 44
- 1230 Wien** · Elisabeth Neukirchner · 0676/721 74 95
- 1230 Wien** · Maria Pernhaupt-Hudej | Yogabase · Breitenfurter Str. 372A/53 · 0664/917 99 47
- 1230 Wien** · Christa Pusch BYO/EYU* · 0680/230 89 56

- 1230 Wien** · Mag. Roswitha Schneider BYO/EYU* · Johann Hörbiger-G. 30 (Seminarhotel „Am Spiegeln“) · 01/923 36 31
- 1230 Wien** · Sofie Steixner · Promenadeweg 5 · 0660/633 69 90
- 1230 Wien** · Roswitha Stelzer · Gorskistr. 11 · 0676/941 45 22
- 1230 Wien** · Iris Vavrusa · Endresstr. 57a · 0699/118 426 46
- 1230 Wien** · VHS Liesing · Liesinger Platz 3 · 01/89174-123000
- 1230 Wien** · VHS Mauer · Speisinger Str. 256 · 01/89174-123000

NIEDERÖSTERREICH

- 3100 St. Pölten** · Judith & Angus Dickson · Kremser G. 8/10 · 0676/722 65 88
- 3100 St. Pölten** · Christina Kiehas | Yoga & Nuad · 0660/167 43 38
- 3100 St. Pölten** · Andrea Löffler · Eybnerstr. 5 (Hippolythaus) · 0676/605 44 34

INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

ENERGETICS



Damen-T-Shirt

»Yoga Afina«
Leichtes Material mit klimaregulierender DRY-PLUS-Technologie.
Art. Nr. 4092107

29,99 Euro



Damen-Top

»Yoga Alkus«

Trockenes Tragegefühl dank DRY-PLUS-Material.
Art. Nr. 4091001

29,99 Euro



Damen-Fitnessjacke mit Kapuze »Funda«

Ideal zum Aufwärmen oder an kühlen Tagen.
Art. Nr. 4094066

statt **59,99 Euro**
um nur **39,99 Euro**



Damen-Legging

»Adiva Alicia«
Enge Schnittform, DRY-PLUS steht für atmungsaktiven, klimaregulierenden Tragekomfort.
Art. Nr. 4041059

29,99 Euro



- 3100 St. Pölten • Susanna Mader | Agartha • Mühlweg 16 • 0676/842 273 11
- 3100 St. Pölten • Iris Mayer • Raidlg. 14 • 0650/601 41 67
- 3100 St. Pölten • Bettina Obermann • 0680/215 78 91
- 3100 St. Pölten • Karolina Seltenheim • Karl-Maisel-Str. 5/1 • 0676/545 95 70
- 3100 St. Pölten • Gerhard J. Sonntag | Agartha • Mühlweg 16 • 0676/440 65 22
- 3100 St. Pölten • Mag. Christine Willmann • Eichendorffstr. 18 • 0664/555 90 20
- 3100 St. Pölten • Yoga im täglichen Leben • Josefstr. 34a • 0676/342 31 08
- 3422 Altenberg • Annett Roth • Bergg. 20 • 0660/480 40 47
- 2571 Altenmarkt a.d.T. • Udo Alioua • Thomaschütz • 0680/308 90 55
- 3300 Amstetten • Injoy Lady • Hauptplatz 6 • 07472/653 33
- 3300 Amstetten • Michael Kurzbauer • 0664/402 41 22
- 2870 Aspang • Yoga in Aspang • 03331/311 22
- 2540 Bad Vöslau • Elisabeth Apfeler • 0676/520 58 32
- 2540 Bad Vöslau • Magda Fellner • 0676/555 14 42
- 2540 Bad Vöslau • Yvonne Hoyer BYO/EYU* • 02252/790 036
- 2540 Bad Vöslau • Marietta Rothwangl • Wasserleitungsg. 2 • 0664/735 159 74
- 2540 Bad Vöslau • zeit.raum • Hanuschg. 1/4/4 • 0650/667 63 01
- 2500 Baden • Cornelia Grenier | Shiatsu + Yoga • Neustiftg. 32 • 0664/514 15 13

- 2500 Baden • Ingrid Haidner | Inanna-Yoga • 0699/103 633 42
- 2500 Baden • Mia Ronovsky | Das Yogaprojekt • 2500 Baden • 0699/170 564 11
- 2500 Baden • Chiaradina | Your Spirit Matters • Helenenstr. 44 • 0699/177 703 73
- 2102 Bisamberg • Mag. Claudia Bernhauser BYO/EYU* • 0680/206 19 42
- 2325 Himberg • Barbara Kattavenos • Gutenhoferstr. 40 (Bodyclub) • 0676/920 29 21
- 2384 Breitenfurt • Erich Limbeck BYO/EYU* • Römerweg 13 • 0699/816 069 31
- 2384 Breitenfurt • Mag. Irene Randa • Kardinal-Piffl-Platz 2 (Pfarrsaal) • 0699/102 599 44
- 2384 Breitenfurt • Ursula Rothe • Tanneng. 14 • 0680/315 85 96
- 2640 Bruck an der Leitha • VHS • 02162/686 86
- 2345 Brunn am Gebirge • Manhattan Süd • Campus 21 • 02236/313 300
- 2443 Deutsch-Brodersdorf • Monika Graf • Obere Hauptstr. 80 • 02255/6602
- 2232 Deutsch-Wagram • Sonja Steur • 0681/104 001 24
- 3032 Eichgraben • Susanna Mader • Finsterleitenstr. 7 • 0676/842 273 11
- 2401 Fischamend • VHS • Enzersdorfer Str. 13-15 • 02232/781 10
- 3003 Gablitz • Monika Greitner • Josef-Stadlmaier-G. 2/8 • 0664/811 36 07
- 2230 Gänserndorf • Mag. Susanne Guzei • Neug. 10 • 0676/736 57 69
- 2230 Gänserndorf • Eva Panny BYO/EYU* | Kurszentrum Meandra • Peter Rosegger-G. 4/5 • 0650/254 63 34
- 2230 Gänserndorf • Bettina Rupp • Bahnstr. 48 • 0699/110 526 72
- 2230 Gänserndorf • Regine Stremnitzer | Yoga im Marchfeld • Gärtnerg. 21/2 • 0660/494 72 94
- 2372 Gießhübl • Sylvia Brunner • Johannesg. 9 | Gesundheitszentrum Rosenvilla • 0699/171 561 72
- 2372 Gießhübl • Christian Hochmeister • Johannesg. 9 • 0664/644 73 76
- 3950 Gmünd • Kristin Harrich • 0699/122 184 13
- 3482 Gösing am Wagram • Abhyasa Yoga • Birkenweg 7 • 0664/655 52 95

© Pilsel | dreamstime.com

- 2041 Grund • Ayurveda-Verein Nexenhof • Grund 100 • 02951/2813
- 2353 Guntramsdorf • Christine Eva Maria Maise • 0699/101 167 76
- 3493 Hadersdorf am Kamp • Amida & Aktu • Kapellenweg 11 • 0660/559 60 99
- 3170 Hainfeld • Alexandra Eichenauer-Knoll BYO/EYU* • Wilhelm-Grundmann-Str. 16 • 0664/102 67 98
- 3130 Herzogenburg • Martin Nattrodt • Herreng. 5a • 02782/831 61
- 2852 Hochneukirchen • Yoganía • Volksschule • 0660/461 58 72
- 2724 Hohe Wand • Heidi Reich • Am Jagasitz 202 • 0660/496 35 36
- 2020 Hollabrunn • Sigrid Besenbäck • Gschmeidlerstr. 78 • 0676/380 15 96
- 2391 Kaltenleutgeben • Karo Schön • Hauptstr. 77 • 0676/510 91 81
- 3072 Kasten • Sonja Zekert BYO/EYU* • 02744/7449
- 2860 Kirchschlag • Yoganía • 0660/461 58 72
- 3400 Klosterneuburg • Birgit Berger | BB-YOGA • 0699/115 517 70
- 3400 Klosterneuburg • Andrea Holzer • Kollersteig 101 • 0660/619 06 63
- 3400 Klosterneuburg • DI Irmgard Käfer • Weidlingerstr. 17/1 • 0680/203 10 28
- 3400 Klosterneuburg • Denise Kaufmann • Ziegelofeng. 24 • 0699/112 122 91
- 3400 Klosterneuburg • Roswita Mazurek BYO/EYU* • 0676/953 53 15
- 3400 Klosterneuburg • Christiane Novak • Gschwendt 13 • 0650/693 60 91
- 3400 Klosterneuburg • Andrea Stefaniak • Stadtplatz 24/3 • 0664/531 57 96
- 3400 Klosterneuburg • Sascha Tscherni • Wasserzeile 13 | Melarium • 0650/761 48 37
- 2202 Königsbrunn • Petra Pils • 0676/936 23 23
- 2100 Korneuburg • Erika Krafft • Albrechtsg. 2/20 • 0650/330 96 36
- 2100 Korneuburg • Yoga im täglichen Leben • 02262/724 62
- 2542 Kottlingbrunn • CARLABewegt • Hauptstr. 51 • 0650/621 17 91
- 3500 Krems • Mayagami Yoga • Am Neuberg 20 • 0680/238 69 36

- 3500 Krems • Yoga im täglichen Leben • Langenloiser Str. 4 (GHZ) • 0676/342 31 08
- 3442 Langenrohr • Injoy • Schulstr. 7 • 02272/720 72
- 2103 Langenzersdorf • Edith Wohlfahrt • 0664/121 55 82
- 2361 Laxenburg • Gabriele Haring • Am Schloßplatz 12 • 0664/230 36 01
- 2544 Leobersdorf • Mag. (FH) Doris Presch • Ared Str. 16-18 • 0650/896 77 77
- 2333 Leopoldsdorf • Kathrin Schneider • Eicheng. 10 • 0664/540 84 58
- 2294 Marchegg • Elisabeth Höing • 0676/610 57 87
- 2402 Maria Ellend • Sona Kocianova • Getreideg. 5c • 0650/958 88 49
- 2753 Markt Piesting • Katja Hauer • Marktplatz 6 • 0664/828 09 57
- 2130 Mistelbach • Yoga Weinviertel • Zayag. 3 • 0664/730 159 48
- 2340 Mödling • Fitnesscenter Kraftwerk • Friedrich-Schiller-Str. 94 • 0664/161 46 71
- 2340 Mödling • Nina Müller • Hauptstr. 20 • 0699/181 061 84
- 2340 Mödling • Dr. med. Peter Poeckh | Yogazentrum Mödling • Grenzg. 40 • 0676/709 00 36
- 2340 Mödling • Bernhard Reinberger | Yogazentrum Shakti Spirits • Hauptstr. 73 • 0676/939 08 89
- 2340 Mödling • Veronika Schöpf | Shakti Spirits • Hauptstr. 73 • 0650/852 00 89
- 2340 Mödling • Shakti Spirits • Hauptstr. 73 • 0650/852 00 89
- 2340 Mödling • Yogazentrum Mödling • Grenzg. 40 • 0676/709 00 36
- 2482 Münchendorf • Ingrid Redl • Annnerg. 4 • 0676/413 64 14
- 3040 Neulengbach • Maria Lackner-Gallee BYO/EYU* • Reuenthalstr. 313 • 0699/195 837 70
- 3040 Neulengbach • Sabine Kalyani Sprengnagel • Grillenhofstr. 173 • 0664/431 93 17
- 2004 Niederfellingbrunn • Anna Ledermüller-Sommer • 0664/453 24 57
- 3531 Niedernondorf • Mirakuli • Nr. 32 • 02826/7014

- 2471 **Pachfurth bei Bruck/Leitha** · Bettina Schille
Steigäckerg. 4 · 0664/233 03 58
- 2380 **Perchtoldsdorf** · Julia Dobnig · Hochstr. 47 ·
0650/662 64 45
- 2380 **Perchtoldsdorf** · Angelina Fleischmann ·
Felix-Petyrek-G. 12 · 0699/107 206 20
- 2380 **Perchtoldsdorf** · Manuela & Charmaine
Yoga · 0676/421 95 98
- 2380 **Perchtoldsdorf** · Julia Mander ·
0699/166 877 18
- 2380 **Perchtoldsdorf** · Mag. Marina Miglitsch
(MA) | Yoga on the rock · Hochstr. 47 ·
0676/911 33 23
- 3680 **Persenbeug** · Gabriele Olle ·
Nibelungenstr. 51 · 0650/515 10 12
- 2511 **Pfaffstätten** · Antje Weigel | Shiatsu & Yoga
Johann-Hösl-G. 3/4 · 0650/305 32 61
- 3140 **Pottenbrunn** · Yogashala Wasserburg ·
0664/565 29 07
- 3013 **Pressbaum** · Monika Kehrner-De Campos ·
0650/777 05 04
- 3385 **Prinzersdorf** · Sonja Langer ·
An der Lehne 5/18 · 0660/402 96 47
- 3532 **Rastenfeld** · Mag. Johanna Leon-Schneid ·
Sandackerg. 15 · 0676/939 13 52
- 3720 **Ravelsbach** · Mag. Manuela Leeb
Neug. 3 · 0650/424 74 24
- 2070 **Retz** · Michael Kos · 0650/798 95 60
- 2320 **Schwechat** · Injoy · Himberger Str. 11 ·
01/706 99 94
- 2320 **Schwechat** · Mag. Karin Kriwanek |
Seminarraum Felmayergarten ·
Neukettenhofer Str. 2 · 0650/490 58 10
- 2320 **Schwechat** · Elisabeth Molnar | Cluba ·
Alfred Hornstr. 2 · 0676/887 803 56
- 2444 **Seibersdorf** · Helmut Löffler ·
Brodersdorfer Str. 11e · 0664/547 89 21
- 2201 **Seyring** · Claudia Bartl · Fuchsg. 16 ·
0664/483 88 27
- 3751 **Sigmundshergberg** · Andrea Wittmann ·
Gartenstadt 2 · 0676/756 09 96
- 3423 **St. Andrä-Wördern** · Adelheid Follner ·
Lehnrg. 17 · 0676/922 20 29
- 3100 **St. Georgen** · Su Sanne Kräftner ·
Gerstnerstr. 4 · 0676/770 79 14
- 3161 **St. Veit a. d. Gölsen** · Doris Buder ·
Gölsentalstr. 149 · 0699/110 606 95
- 2000 **Stockerau** · Yoga im täglichen Leben ·
0676/424 21 08
- 2523 **Tattendorf** · Kriya Yoga ·
Pottendorfer Str. 69 · 02253/814 91
- 2523 **Tattendorf** · Mag. Gerti G. Nausch | Praxis
Genau · Seeresidenz Dumbapark Haus 21 ·
0699/127 213 78
- 2523 **Tattendorf** · Susanne Rahofer ·
0664/521 66 60
- 2630 **Ternitz** · Alexandra Gigler · 0664/595 89 97
- 2630 **Ternitz** · Yoga auf der Brunnleitn ·
Ährenweg 43 · 0699/101 098 20
- 3160 **Traisen** · Barbara Benedetter | Massage &
Yoga · Taurerweg 15 · 0650/260 99 75
- 2521 **Trumau** · Monika Wille | Yogapoint Trumau
Am Pflanzsteig 3 · 0664/181 11 75
- 3430 **Tulln** · Birgit Berger · 0699/115 517 70
- 3430 **Tulln** · Adelheid Follner ·
Anton-Bruckner-Str. 33 · 0676/922 20 29
- 3430 **Tulln** · Daniela Ananda Pfeffer ·
Hasenstr. 16 · 0664/737 150 16
- 2284 **Untersiebenbrunn** · Claudia Quidenus ·
Dorfstr. 1 · 0650/727 22 07
- 2284 **Untersiebenbrunn** · Sabine Wolf ·
0676/772 67 90
- 3830 **Waidhofen an der Thaya** · Nina
Himmelsmaier · Pyhra 21 · 0680/406 44 79
- 3830 **Waidhofen an der Thaya** · Heike-Marie
Tuider · Albert-Reiter-Str. 8 · 0680/207 30 30
- 3340 **Waidhofen an der Ybbs** · Verena Sykora ·
0676/840 085 666
- 3970 **Weitra** · Sylvia Ledermüller · Unserfrau 20 ·
0680/204 29 24
- 2700 **Wiener Neustadt** · Manuela Ananda
Andersch · Kaiserbrunnng. 33 · 0699/190 926 15
- 2700 **Wiener Neustadt** · Karin Eder ·
Sonnwendg. 29 · 0699/199 276 02
- 2700 **Wiener Neustadt** · Sabine Gmasz ·
Dietrichg. 8 · 0699/888 108 80
- 2700 **Wiener Neustadt** · OM-Yoga Zentrum ·
Kaiserbrunnng. 33 · 0676/527 28 52
- 2700 **Wiener Neustadt** · Klaudia Rosenstein ·
Arndtg. 15 · 0699/195 912 17
- 2700 **Wiener Neustadt** · Johanna Wendel ·
0676/538 52 00
- 2700 **Wiener Neustadt** · Manuela Wiedeschitz ·
0699/116 666 16

- 2700 **Wiener Neustadt** · YogaLounge ·
Kernstockg. 11 · 0650/520 13 50
- 2123 **Wolfpassing a.d.Hochleithen** · Gusti
Wittmann BYO/EYU* · Linzbergstr. 1 ·
02245/894 135
- 2120 **Wolkersdorf** · Renate Divoky · Karl Krexner
Str. 6 · 0676/782 90 67
- 2120 **Wolkersdorf** · Injoy · Winzerstr. 7 ·
02572/200 29 13
- 3370 **Ybbs/Donau** · Dr. Martin J.F. Steiner |
Kundaliniyoga · Wüsterstr. 3 · 0676/545 89 02
- 3370 **Ybbs/Donau** · Gisela Angerer | Lunares ·
0664/508 55 94
- 3710 **Ziersdorf** · Mag. Monika Steiner ·
Erlenaug. 28 (Rotes Kreuz) · 0664/138 07 71

OBERÖSTERREICH

- 4020 **Linz** · Romina Achatz · 0699/100 119 87
- 4020 **Linz** · Bikram Yoga Linz · Hamerlingstr. 38
(Lenaupark) · 0676/466 11 23
- 4020 **Linz** · Mag. Alexandra Brandlmaier ·
Dinghoferstr. 36-38 · 0699/176 558 58
- 4020 **Linz** · Kirsten Commenda | yogalounge ·
Landstr. 84 · 0680/107 71 60
- 4020 **Linz** · Elke Haslinger BYO/EYU* | Yoga-
Institut Linz · Klammstr. 7 · 0676/930 84 20
- 4020 **Linz** · Mag. Isolde Hatschenberger |
yogalounge · Landstr. 84 · 0676/322 82 98



- 4020 **Linz** · Gabriele Honauer · Stefan-Fechter-
Weg 1 · 0664/975 26 39
- 4020 **Linz** · Mag. Karin Janecek | Yogainstitut ·
Karl-Wiser-Str. 25 · 0664/267 67 67
- 4020 **Linz** · John Harris Fitness | Atrium City
Center Linz · Mozartstr. 7-11 · 0732/997 003
- 4020 **Linz** · Kundalini Yoga Zentrum Linz ·
Schillerplatz 1 · 0680/313 51 38

- 4020 **Linz** · Helga Mahrer | yogalounge ·
Landstr. 84 · 0650/891 88 55
- 4020 **Linz** · Maxfitness · Rainerstr. 6-8 ·
0676/328 36 01
- 4020 **Linz** · PGA Akademie · Museumstr. 31a ·
0732/77 12 00
- 4020 **Linz** · Nityananda Priesner ·
Dinghoferstr. 36-38 · 0650/570 60 90
- 4020 **Linz** · Mag. Ulrike Raich-Trauner ·
Hirschg. 30a · 0660/364 37 25
- 4020 **Linz** · Andrea Rampler · Mozartstr. 21 ·
0676/350 07 03
- 4020 **Linz** · Mag. Jasmin Rieberer ·
Dinghoferstr. 36-38 · 0650/912 00 52
- 4020 **Linz** · Katharina Wimmer ·
Dinghoferstr. 36-38 · 0664/604 055 59
- 4020 **Linz** · Yoga im täglichen Leben ·
Waltherstr. 26 · 0732/785 341
- 4020 **Linz** · Yoga Rendezvous · Marienstr. 2a ·
0664/499 87 03
- 4020 **Linz** · yogalounge linz · Landstr. 84 ·
0680/107 71 60
- 4020 **Linz** · Yogaraumlitz · Dinghoferstr. 36-38 ·
0650/536 13 91
- 4040 **Linz** · Adelaida Atzmueller | Nuad & Yoga ·
Sparkassenplatz 1 · 0677/619 595 15
- 4040 **Linz** · Johanna Beneder · Hauptstr. 81 ·
0650/611 21 59
- 4040 **Linz** · Damara Berger | yogazone ·
Ferdinand-Markl-Str. 4 (Volkshaus) ·
0699/811 533 95
- 4040 **Linz** · Mag. Barbara Dirnberger ·
0699/176 762 02
- 4040 **Linz** · Martha Irndorfer ·
Leonfeldner Str. 68a · 0650/534 15 20
- 4040 **Linz** · Irene Kapl · Wolfbauerstr. 14 ·
0699/188 220 02
- 4040 **Linz** · Mag. Veronika Liegerer · Herrenstr. 4
0664/925 18 00
- 4040 **Linz** · practiceyoga · Prager Str. 16 ·
0699/192 750 64
- 4040 **Linz** · Quality Yoga · Güntherstr. 1 ·
0676/445 20 12
- 4040 **Linz** · TeenYogaLinz · Hauptstr. 83-85 ·
0677/620 893 40
- 4040 **Linz** · Birgit Wasmeyer · Ferihumerstr. 27 ·
0699/114 501 90

4040 Linz · Dr. Ursula Wolfsgruber BYO/EYU* · Holzörtlweg 10 · 0664/829 81 64
 4813 Altmünster · Cornelia Reumann · 0660/713 83 33
 4813 Altmünster · Yogahaus Traunsee · Feldstr. 20 · 0650/795 84 16
 4082 Aschach/Donau · Sigrid Kaltenböck · 0699/126 588 15
 4481 Asten · VHS · Eigenheimstr 4 · 0699/127 667 02
 4864 Attersee · Gisela Schmidt Mayer · Abtsdorf 70 · 0664/321 13 05
 4800 Attnang-Puchheim · Anna Aignesberger · Goethestr. 10 · 0699/819 376 51
 4904 Atzbach · Romana Steinhuber · 0676/726 67 81
 4540 Bad Hall · Anna Maria Dibold · 0676/477 80 38
 4540 Bad Hall · Birgit Haglmüller · 0664/412 91 19
 4820 Bad Ischl · Anita Gaisberger · Nussenseestr. 7 · 0650/590 54 54
 4820 Bad Ischl · prolife fitness&health club · Salzburgerstr. 107 · 0676/357 31 95
 4820 Bad Ischl · Corinna Rettenbacher · Gartenzinkenweg 4 · 0676/357 31 95
 4820 Bad Ischl · Susanne Sharma · 0660/534 15 85
 4820 Bad Ischl · Mag. Nathalie Steinlechner-Paulowitsch | Yogaccino · 0650/330 33 36
 4190 Bad Leonfelden · Irene Kapl | Pro Motion Freizeitpark · Hagauer Str. 25 · 0699/188 220 02
 4701 Bad Schallerbach · Yoga Bewegungslounge · Grieskirchner Str. 7 · 0650/251 39 48
 4786 Brunnenthal · Brigitte Matzelsberger · 07712/5207
 4070 Eferding · Michael Obernberger · VHS Unterer Graben 5 · 0699/145 771 92
 4070 Eferding · Marlen Schinko · 0699/183 039 86
 4070 Eferding · Mag. Astrid Schmidl · 0650/454 45 42
 4070 Eferding · VHS · Unterer Graben 5 · 050/6906-4287
 4101 Feldkirchen · Daniela Gumpenberger · Platzerweg 10 · 0680/115 29 55

4101 Feldkirchen · Eleonora Straßer · Schatzsiedlung 60 · 0664/512 24 61
 4240 Freistadt · Judith Bergsmann · Zemannstr. 24/Tai Chi Zentrum · 0650/480 33 44
 4851 Gampern · Jürgen Fuchs | Yoga & Shiatsu · Oberheikerdig 14 · 0660/214 32 99
 4451 Garsten · Mag. Dietlinde Maiwöger · 07252/431 45
 4451 Garsten · Sabine Wimmer · 0676/530 52 76
 4682 Geboltskirchen · Iris Kastner · 0650/431 95 53
 4810 Gmunden · Barbara Christine Diewald · Kircheng. 9 · 07612/215 05
 4810 Gmunden · Gabriele Ebner | Ayurveda & Yoga · Bahnhofstr. 46 · 0664/738 100 55
 4810 Gmunden · Erica Jäckel · 07612/700 00
 4040 Gramastetten · Isabella Gabauer · Leitnerg. 5 · 0699/102 831 39
 4710 Grieskirchen · Helga Schörgendorfer · Oberer Stadtplatz 22 · 0664/170 18 95
 4623 Gunkirchen · Agnes Gabriele Spath · 0664/213 30 75
 4081 Hartkirchen · Fitnesspark Body & Soul · Karlingerstr. 5 · 0664/514 56 89
 4062 Kirchberg-Thening · Yvonne Neunteibl · Melissenweg 20 · 0650/536 13 91
 4560 Kirchdorf · VHS · 0676/456 08 00
 4656 Kirchham · Mag. Dr. Irmgard Wintgen-Samhaber · 0699/105 273 65
 4291 Lasberg · Judith Kirchmayr-Kreczi · Witzelsberg 11 · 0699/116 999 25
 4060 Leonding · Christine Platzer · 0699/107 048 94
 4614 Marchtrenk · VHS · 0664/180 37 90
 4591 Molln · Christiane Laganda BYO/EYU* · Buseckerstr. 20/15 · 0650/320 61 71



5310 Mondsee · Florian Palzinsky · Schöllslweg 17 · 0699/813 684 54

5310 Mondsee · Gabriele I. Haslinger · Am See 31/4 · 0660/314 48 74
 5310 Mondsee · B.&M. Hötzel | ZENtrum Mondsee · Schlosshof 5 · 0664/307 60 34
 5310 Mondsee · Marion Schiffbänker · Haidermühle 32 · 0664/750 605 16
 5310 Mondsee · Vita Club Mondsee · Prielhofstr. 4 · 06232/3513
 4523 Neuzug · Gerda Ellek · Blumeng. 10 · 0680/122 31 52
 4491 Niederneukirchen · Margarete Hochradner · Ipfal 12 · 0650/700 26 10
 4982 Obernberg am Inn · Sunshine Yoga · 0680/144 17 81
 4320 Perg · Sandra Schwaiger · Hauptplatz 1 · 0650/261 17 24
 4320 Perg · Studio Seitelberger · Dirnbergerstr. 8 · 0699/122 702 30
 4722 Peuerbach · Elisabeth Schleimer · Georg von Peuerbach-Str. 8 · 0676/631 83 33
 4722 Peuerbach · Franziska Berndorfer | Yogaspace · Sonnenhang 3 · 0699/171 744 32
 4540 Pfarrkirchen bei Bad Hall · Mag. Barbara Schagerl-Müllner BYO/EYU* · 0676/307 25 10
 4632 Pichl bei Wels · Petra Shakti Werskiuk · 0664/504 16 46
 4731 Prambachkirchen · Andrea Groisböck · 0699/120 441 34
 4040 Puchenu · Elisabeth Jetschgo-Schwarz · 0664/453 20 57
 4048 Puchenu · Nina Kurzmann · Azaleenweg 2 · 0676/771 25 93
 4055 Pucking · Martin Klomser · Pinselweg 3a · 0664/820 93 23
 4055 Pucking · Mag. Doris Schilcher · 0664/536 27 92
 4844 Regau · Dr. Adelheid Schrutka · Betriebsstr. 13 · 0680/200 28 75
 4112 Rottenegg · Sabine Praher · Im Bäckerwinkel 3/6 · 0680/304 78 90
 4351 Saxen · Dr. Manja Ziehe · Au 7/9 · 0680/332 80 50
 4780 Schärding · Judith Andlinger · 0660/494 95 92
 4780 Schärding · Eva Kubai · 0664/733 197 33

4612 Scharfen · Kornelia Krennmair · 0699/119 409 68
 4521 Schiedlberg · Christian Gruber · 0650/922 82 19
 4690 Schwanenstadt · Mag. Annette Werz | TriYoga-Center „Seegarten“ · 0688/861 31 68
 4863 Seewalchen · Michaela Olzinger · Atterseestr. 46/1 · 0676/436 54 18
 4490 St. Florian · Renate Reichard · 0676/711 55 88
 4782 St. Florian/Inn · Hildegard Ebeleseder · 07719/7516



4963 St. Peter bei Braunau · Gabriele Fink · Reikersdorf 11 · 0676/440 82 08
 4400 Steyr · Injoy · Schönerstr. 7 · 07252/453 11
 4400 Steyr · John Harris Fitness · Leopold-Werndl-Str. 2 · 07252/213 12
 4400 Steyr · Mag. Dietlinde Maiwöger · Kreuzleitenstr. 3 · 07252/431 45
 4400 Steyr · Sindy Matzenberger · Ing. Kaplan-G. 1 · 0660/760 23 79
 4400 Steyr · Helga Peyer · 0664/454 19 01
 4050 Traun · Elisabeth Fersch · Th. Körner-Str. 17/22 · 0664/865 80 82
 4866 Unterach am Attersee · Maria Elisabeth Graf · 0664/737 942 63
 5261 Uttendorf · Monika Münch · Höfen 5 · 0676/558 17 66
 4111 Walding · Shakti Yoga Inbound · 0650/822 83 65
 4924 Waldzell · Manuela Schrattecker · 0699/110 582 13
 4224 Wartberg · Bianca Mayer · 0650/220 67 82
 4600 Wels · Martina Bosch · Laahener Str. 78 · 0664/410 76 56



- 4600 Wels** · fokusleben · Kaiser-Josef-Platz 19 · 0664/395 59 09
- 4600 Wels** · Walter MARTIN · Wallererstr. 10 L · 0664/180 37 90
- 4600 Wels** · Alexander Nantschev · Maximilianstr. 25 · 0699/106 570 72
- 4600 Wels** · Tanja Nicholls | pulsatori · Freuung 14/4 · 0650/396 85 40
- 4600 Wels** · Birgit Rammerstorfer | Kundalini Yoga · Rainerstr. 15 · 0699/817 071 84
- 4600 Wels** · Birgit Söllinger-Markanovic | Yogawelle & Ayur Yogalehrerausbildung nach Remo Rittiner · 0650/251 39 48
- 4600 Wels** · Agnes Gabriele Spath · Pulverturmstr. 11 · 0664/213 30 75
- 4600 Wels** · DI Doris Speigner · Volksgartenstr. 17 · 0650/580 10 60
- 4600 Wels** · Petra Stadlmayr BYO/EYU* · 0650/926 75 80
- 4600 Wels** · Sabine Streit · 0664/164 58 60
- 4600 Wels** · Alexandra Taschner | Austroveda · Freuung 14 · 0664/896 69 39
- 4580 Windischgarsten** · Barbara Blutaumüller · Gerichtsg. 1 · 0676/508 45 33



- 4893 Zell am Moos** · Monika Struber BYO/EYU* | sunspirit.yogaschule.salzkammergut · Kirchenplatz 1 · 0664/372 25 55
- 4893 Zell am Moos** · Steffi Huber · 0650/591 20 70

SALZBURG

- 5020 Salzburg** · Karin Alber · 0664/464 25 64
- 5020 Salzburg** · Janaki Heidi Arnet | Yoga Academy Salzburg · Brunnhausg. 22 · 0662/623 210
- 5020 Salzburg** · MMag. Florian Bauer · 0699/194 770 68
- 5020 Salzburg** · Cristina Caba · 0664/733 057 72
- 5020 Salzburg** · Ariadna Castorena · 0681/102 127 29
- 5020 Salzburg** · Das YogaHaus · Zillnerstr. 10 · 0664/493 53 87
- 5020 Salzburg** · Elisabeth Dürl BYO/EYU* · 0664/394 55 34
- 5020 Salzburg** · Ursula Fercher · 0664/794 81 22
- 5020 Salzburg** · Johanna Gschaider · 0650/515 70 07
- 5020 Salzburg** · Mag. Ekkehard Hager | Spiraldynamik®Center für Yoga und Bodymind Wasserfeldstr. 17 · 0699/120 492 25
- 5020 Salzburg** · Mag. Eva Hager-Forstenlechner Spiraldynamik®Center für Yoga und Bodymind Wasserfeldstr. 17 · 0699/102 034 33
- 5020 Salzburg** · Mag. Andrea Hillebrand · Wasserfeldstr. 17 · 0650/262 93 26
- 5020 Salzburg** · Inama Yoga · 0699/191 589 69
- 5020 Salzburg** · Initiative BirthDay · Imbergstr. 22 · 0699/168 721 06
- 5020 Salzburg** · Mag. Gudrun Inreiter · 0699/818 258 53
- 5020 Salzburg** · Brigitte Kneissl · 0664/422 89 15
- 5020 Salzburg** · Mag. Manuela Kosche · 0650/733 31 12
- 5020 Salzburg** · Daniela Krieg · 0681/206 830 78
- 5020 Salzburg** · Krishans Yoga-Studio Rupertg. 13 · 0664/274 92 14
- 5020 Salzburg** · Annette Bhagavanti Paul Rettenpacherstr. 15 · 0699/814 452 80
- 5020 Salzburg** · Mag. Hilde Peer · 0664/974 81 03

- 5020 Salzburg** · Mag. Andrea Rainer · Zillnerstr. 10 | im Das Yogahaus Salzburg · 0680/238 76 28
- 5020 Salzburg** · Dr. med. Marion Reinitzhuber · Hellbrunnerstr. 11a · 0664/464 68 68
- 5020 Salzburg** · Mag. Renate Rinke · Griesg. 15 · 0662/622 652
- 5020 Salzburg** · Bettina Salomon · Ziegelstadelstr. 6a · 0699/141 114 44
- 5020 Salzburg** · SEAD Salzburg Experimental Academy of Dance · Schallmooser Hauptstr. 48a · 0662/624 635
- 5020 Salzburg** · Marie-Luise Seisenbacher · 0664/106 88 99
- 5020 Salzburg** · Studio für Yoga, Gesang & Klavier · Bayerhamerstr. 12b · 0650/451 37 67

Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind

YLA 200+ mit integriertem Spiraldynamik® Basic Zertifikat ab 2017: Medical Yoga Ausbildung (300+)

Aus- und Fortbildungen Spiraldynamik® Laufende Yogakurse nach Spiraldynamik®

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




- 5020 Salzburg** · Spiraldynamikzentrum für Yoga und Bodymind · Wasserfeldstr. 17 · 0699/102 034 33
- 5020 Salzburg** · Mag. Uma Sundari & Mag. Sabine Steingruber Sundari · Rainbergstr. 3a · 0650/220 17 71
- 5020 Salzburg** · VHS · Struberg. 26 · 0662/876 15 10
- 5020 Salzburg** · Yoga im täglichen Leben · Stauffenstr. 17 · 0662/879 393



- 5020 Salzburg** · Yoga Place Salzburg · Franz-Josef-Str. 4 · 0664/502 48 67

- 5020 Salzburg** · Bettina Zenz BYO/EYU* · Rudolf-Biebl-Str. 42 · 0650/850 63 95
- 5020 Salzburg** · Dr. Karoline Zenz | arte vida · Dreifaltigkeitstg. 9 · 0699/170 060 78
- 5023 Salzburg** · Sonja Dienstl · 0662/660 801
- 5023 Salzburg** · Dipl.-Psychologin Christina Frebel BYO/EYU* · Kramlehenweg 7 · 0662/640 314
- 5023 Salzburg** · Mag. Ursula Thalhammer · Hannakstr. 1 · 0664/422 15 08
- 5026 Salzburg** · Marika Branner BYO/EYU* · Josef-Thorak-Str. 23 · 0662/629 608
- 5026 Salzburg** · Yogazentrum Salzburg · Raphael-Donner-Str. 39 · 0662/635 53 33
- 5081 Anif** · Conny Lechner · 0699/111 116 34
- 5081 Anif** · Werner Purkhart | Ashtanga Yoga · Salzachtal Bundesstr. 9 · 0676/355 75 91
- 5640 Bad Gastein** · Bernard Nicholas · 0650/968 69 21
- 5630 Bad Hofgastein** · Anke Frese · 0660/668 18 46
- 5630 Bad Hofgastein** · Hilde Pointner · 0664/517 76 54
- 5630 Bad Hofgastein** · Sibylle Lainer · 0699/105 486 93
- 5101 Bergheim** · Claudia Brandstötter · Rechtes Salzachufer 42 · 0660/596 90 02
- 5101 Bergheim** · Mag. Kathrin Zeyer · 0650/793 87 67
- 5500 Bischofshofen** · Helga Nagl · 0664/111 00 77
- 5632 Dorfgastein** · Anke Kranabetter · 0650/770 39 03
- 5061 Elsbethen** · Christine Schönherr BYO/EYU* · 06245/832 04
- 5083 Gartenau-St. Leonhard** · Yoga mit Wei · Gutrathbergweg 5 · 0676/743 87 88
- 5622 Goldegg** · Karin Schönegger · 0664/581 30 10
- 5082 Grödig** · Mag. Gisela Hrabovsky | nuun Yoga & Shiatsu · 0699/174 121 24
- 5084 Großgmain** · Claudia Abel-Lang BYO/EYU* · Yogazentrum Alpen · Hochburger Höh 387 · 06247/8264
- 5400 Hallein** · Elisabeth Gruber · 0650/246 99 62
- 5400 Hallein** · Ingeborg Illmer · Riedlweg 7 · 0664/566 25 05

5400 Hallein · Elisabeth Linhuber ·
0650/516 01 55
5400 Hallein · Mag. Walpurgis Schwarzmüller ·
Ringweg 20 a · 0680/219 99 55
5400 Hallein · yogitti · Ringweg 23c ·
0664/251 08 11
5322 Hof bei Salzburg · Mag. Magdalena Grain ·
0650/912 19 32
5710 Kaprun · Injoy · Parkstr. 7A · 06547/8778
5431 Kuchl · Balance Zeit | Carola Jost ·
0664/332 57 06
5431 Kuchl · Daniela Steiner ·
Unterlangenberg 63 · 0676/546 61 38
5431 Kuchl · Gertraud Tinsobin ·
0650/500 55 65
5101 Lengfelden · Axxl Dietz · Bräumlweg 5 ·
0699/108 898 81
5163 Mattsee · Claudia Brandstötter ·
0660/596 90 02
5163 Mattsee · Sascha Jurak | Nuad Thai Yoga ·
0660/655 88 55
5110 Oberndorf · Mag. Andrea Tischendorf ·
0664/736 122 19
5162 Obertrum · Daniela Friedl ·
0664/750 597 43
5162 Obertrum · Melissa Kohlweg ·
0664/235 25 85
5721 Piesendorf · Friederike Sugimoto BYO/EYU* ·
Dorfstr. 419 (Tauernresort Notburgahof) ·
06549/7918
5412 Puch · Sara Schnell · Schulstr. 278 ·
0664/402 62 64
5760 Saalfelden · Injoy · Ritzenseestr. 37 ·
06582/703 58
5201 Seekirchen am Wallersee · Martina
Schörghofer · 0676/612 254 10
5201 Seekirchen am Wallersee · Mag. Ursula
Sütl-Winkler · 0699/123 984 59
5201 Seekirchen am Wallersee · Yoga Vidya ·
Zaisberg 7 · 0699/122 438 50
5340 St. Gilgen · Yogainstitut St. Gilgen ·
Luegerstr. 16 · 0676/930 84 20
5360 St. Wolfgang · Annapurna's Yoga am See ·
Ried 150 · 0664/583 13 32
5723 Uttendorf · Magister Hanak | Yoga, Nuad,
Ergonomie · 0676/936 62 42

5723 Uttendorf · Alois Soder | Yoga mit Lois ·
Bichlweg 1 · 0650/213 00 86
5073 Wals · Vita Club West ·
Franz-Brötzner-Str. 9 · 05/0609
5700 Zell am See · Erica Zehentner ·
Zellermoosstr. 56 · 06542/537 94

TIROL

6020 Innsbruck · Antaratma Yoga Shala
Innsbruck · Andreas-Hofer-Str. 13 ·
0650/842 62 48
6020 Innsbruck · Kathrin Bielowski | Ayurveda
Yoga Innsbruck · Pradlerstr. 30 ·
0699/190 169 08
6020 Innsbruck · Sabine Hofer BYO/EYU* ·
0676/833 988 51
6020 Innsbruck · Nadia Hofer BYO/EYU* ·
0512/285 638
6020 Innsbruck · Nathalie Hosp | Pranayoga ·
Sebastian-Kneipp-Weg 17 · 0660/480 39 61
6020 Innsbruck · Mag. Maria Huter BYO/EYU* ·
0664/618 14 01
6020 Innsbruck · JaYOGA · Andechsstr. 48 ·
0650/250 01 89
6020 Innsbruck · Simone Jörg · 0699/129 241 07
6020 Innsbruck · Helene Krainer | alpine-yoga ·
0676/429 11 31
6020 Innsbruck · Anita Kühr · 0650/289 60 34
6020 Innsbruck · Joh. Mikenda · 0680/144 05 40
6020 Innsbruck · Andrea Pfurtscheller BYO/
EYU* | Yoga-Zentrum Innsbruck ·
Resselstr. 18/1 · 0699/105 659 46
6020 Innsbruck · ROCK „n“ YOGA · Grenzstr. 10 ·
0681/849 488 10
6020 Innsbruck · Fridolin Schuster · Schillerstr. 14
0699/112 821 73
6020 Innsbruck · Shakti Siedler BYO/EYU* |
Yoga-Zentrum Innsbruck · Resselstr. 18/1 ·
0664/324 20 40
6020 Innsbruck · Navina Marisa Siedler ·
Pradler Str. 30 · 0676/905 50 59
6020 Innsbruck · Vanessa Sonnewend ·
Anton-Rauch-Str. 5 · 0699/109 936 78
6020 Innsbruck · VHS · Marktgraben 10 ·
0512/588 88 20

6020 Innsbruck · Yoga Loft Innsbruck ·
Sebastian-Kneipp-Weg 17 · 0650/628 78 17
6020 Innsbruck · Yoga-Zentrum Innsbruck BYO/
EYU* · Resselstr. 18/1 ·
0664/324 20 40
6020 Innsbruck · yogamood · Sillg. 12 ·
0676/393 91 08
6080 Innsbruck-Igls · Stephan Hofinger ·
0699/105 061 10
9913 Abfaltersbach · Alois Moosmann | Yoga
Osttirol · 0699/149 456 64
6094 Axams · Iris Schaffenrath BYO/EYU* ·
0660/712 90 81
6364 Brixen im Thale · Erika Stöckl · Dorfstr. 10 ·
05334/8904
6200 Buch bei Jenbach · Marianne Schoen ·
0650/760 41 23
6341 Ebbs · Sylvia Frömming · Oberndorf 89 ·
0664/165 17 29
6352 Ellmau · Ursula Musshäuser ·
Föhrenwald 33/7 · 0676/784 47 55
6060 Hall in Tirol · Danja Lutz ·
Schumacherweg 2a · 0650/952 87 10
6060 Hall in Tirol · Josephine Rasch ·
Bruckerg. 15 · 0676/478 02 32
6060 Hall in Tirol · VHS · Schulg. 6 · 05223/458 88
9919 Heinfels · Alois Moosmann | Yoga Osttirol ·
0699/149 456 64
6654 Holzgau · Nina Dengel · 0676/531 88 20
6361 Hopfgarten · Anton Misslinger ·
Elsbethen 87 · 0650/510 67 41
6460 Imst · Mag. Katharina Fink-Weyrer BYO/
EYU* · Beinlandweg 16a · 0664/533 83 27
6460 Imst · Vitalstudio Imst · Langg. 19 ·
05412/667 77
6322 Kirchbichl · Jasmin Pirchmoser ·
0664/505 05 35
6370 Kitzbühel · Gerlinde Ginanneschi ·
Jochberger Str. 96 · 0650/332 85 64
6233 Kramsach · Rolf Wernisch · Achenrain 34/9
0699/131 312 11

9900 Lienz · Jürgen Bauer · Roseng. 12 ·
0664/769 09 98
9900 Lienz · Birgit Pedevilla · Roseng. 13 ·
0680/111 55 10
9900 Lienz · VHS · P. Reichenberger-Str. 11 ·
0650/935 82 97
6167 Neustift im Stubaital · Sherry Kranabitter ·
0699/105 877 03
6430 Ötztal/Bahnhof · Laura Petrucco BYO/EYU* ·
05266/872 24
6600 Pflach · Dr. phil. Astrid Kröll ·
05672/710 90
6370 Reith bei Kitzbühel · Kristina Kofler ·
0650/484 27 72
6370 Reith bei Kitzbühel · Sivananda Yoga
Vedanta Seminarhaus · Bichlach 40 ·
05356/674 04
6600 Reutte · VHS · Alpenbadstr. 22a/1 ·
0660/552 21 84
6426 Roppen · Helga Deisenberger ·
0650/428 06 66
6130 Schwaz · Alexandra Pfeifer ·
0699/192 397 92
6130 Schwaz · Pure Energy Yoga Zentrum ·
Innsbrucker Str. 21 · 0699/197 765 81
9920 Sillian · Alois Moosmann | Yoga Osttirol ·
0699/149 456 64
6580 St. Anton am Arlberg · Alexandra Duncan ·
0664/222 85 89
6580 St. Anton am Arlberg · Lena Thunn ·
0676/557 26 77
6380 St. Johann in Tirol · Katrin Wetzinger ·
Hornweg 7 · 0664/127 99 39
6380 St. Johann in Tirol · Margit Trebuch ·
0680/208 07 67
6410 Telfs · Karin Kieselbach BYO/EYU* ·
Obermarkt 2 · 0664/395 57 57
6410 Telfs · Tomy Mullur BYO/EYU* · Felix-
Mitterer-Weg 6 · 0650/383 18 80
6410 Telfs · VHS · Weißenbachg. 30 ·
0676/830 381 32

www.mani.at



6300 Wörgl • Peter Thomaset BYO/EYU* •
Bahnhofstr. 54 • 0676/602 68 67
6170 Zirl • Johann Daucher BYO/EYU* •
Am Wackerrain 9 • 0650/454 83 00

VORARLBERG

6900 Bregenz • Annemarie Burtscher |
YogaBalance • Anton-Schneider-Str. 18 •
0664/321 55 99
6900 Bregenz • Injoy • Mariahilfstr. 29 •
05574/473 94
6900 Bregenz • VHS • Römerstr. 9 •
05574/525 240
6781 Bartholomäberg • Anja Mangeng BYO/
EYU* • 0664/505 56 15
6700 Bludenz • Irmgard Neyer • 05552/665 68
6850 Dornbirn • Yogaschule Bohle •
Nibelungenstr. 8 • 0699/103 225 33
6850 Dornbirn • Heike Dünser • 0650/441 56 04
6850 Dornbirn • Hannah | HotYogaBox •
0650/416 04 85
6850 Dornbirn • Home of Balance • Messestr. 1
(Panoramahaus) • 05572/394 050 60
6850 Dornbirn • Helga Klammer • Sandg. 44 •
0650/223 07 74
6850 Dornbirn • Christine Klammer • Schauner 6
0664/425 51 31
6850 Dornbirn • Jeanette Lausen •
0664/174 47 90
6850 Dornbirn • Irene Prantl • 0699/110 940 94
6850 Dornbirn • Verena Maria Rottmar •
0699/120 205 18
6850 Dornbirn • Susanne Schwinger •
Forachstr. 47 • 0699/191 326 94
6850 Dornbirn • Sigrun Sonnweber •
Steinebach 7 • 0699/119 472 48
6850 Dornbirn • Annette Waurick •
Schillerstr. 25a • 0699/108 926 21
6863 Egg • Eva Brückner-Isenberg •
0664/352 69 63
6800 Feldkirch • Melanie Astleitner •
0660/122 30 01
6800 Feldkirch • Christine Fliri BYO/EYU* •
05522/724 89
6800 Feldkirch • Claudia Obmann BYO/EYU* •
0664/153 43 97

6800 Feldkirch • Yoga Feldkirch • 0650/961 21 13
6820 Frastanz • Anton Engelhart • Herrenweg 4 •
0664/220 35 16
6840 Götzis • Nici Scheichl & Corina Inkert |
Ländle Yoga • Oberes Tobel 14
6840 Götzis • Heike Ausserer • 0664/131 47 78
6971 Hard • Maria Kloser • Wilhelmstr. 11/1 •
0677/613 352 98
6952 Hittisau-Bregenzwald • Doris Felder •
0660/460 98 54
6845 Hohenems • Maria Begle BA | Begle
Balance • Letzeleweg 4 • 0664/112 46 09
6845 Hohenems • Stefanie Kopf • Graf-
Maximilian-Str. 18 • 0664/512 96 44
6845 Hohenems • Daniela Metelko-Micheluzzi •
Bergstr. 3a • 0650/205 20 00
6845 Hohenems • rhyCHI - Yoga Relax Bio •
Schlossbergstr. 9a • 0664/131 47 78
6845 Hohenems • The Power of Yoga •
Rudolf-von-Ems-Str. 43d • 0664/738 344 80
6912 Hörbranz • Karin Florian • 05573/822 09
6912 Hörbranz • Silvio Perpmer • 0664/207 01 00
6923 Lauterach • Dr. Ludwig Reiner •
0676/730 60 76
6911 Lochau • DI Petra Haag • Seewiesen 1 •
0664/527 87 19
6713 Ludesch • Claudio Schmolzmüller BYO/EYU* •
Eichenweg 27 • 0699/148 649 81
6890 Lustenau • Dipl.Päd.Ing. Guntram Ferstl •
Am Böhler 23 • 0650/408 03 00
6890 Lustenau • Harald Tomio • 0664/526 23 52
6890 Lustenau • Hannelore Witzemann BYO/
EYU* • 0676/538 56 25
6890 Lustenau • Mag. Roland Witzemann BYO/
EYU* • 0676/417 36 34
6710 Nenzing • Brigitte Gams BYO/EYU* •
0664/512 79 92
6714 Nüziders • Karin Rettenmoser BYO/EYU* •
0664/511 34 64
6714 Nüziders • Mag. Eva Rosino-Dür •
0699/887 951 50
6830 Rankweil • Elisabeth Hartl • 0650/236 59 90
6830 Rankweil • Ulli Waldbach • 0650/240 00 10
6830 Rankweil • Silke Bechter •
0664/231 83 80
6888 Schröcken • Alice Schwarzmänn BYO/EYU* •
0664/184 17 63

Matten & mehr

Mitspielen und Bodhi-Yoga-Accessoires gewinnen!

Namasté Yoga Bag mit Leela Mat „Mandala“

Auf den ersten Blick sieht die Namasté Bag von Bodhi aus wie eine Handtasche, doch aufgeklappt offenbart sich ihr originelles Innenleben. Mit zwei elastischen Gurten und Clip-Verschlüssen ist die Yogamatte einfach in der Mitte zu befestigen. In vier Reißverschlussfächern finden Wertsachen Platz. Die passende Yogamatte gibt es dazu: Die Leela Mat „Mandala“ ist eine klassische Sticky Mat aus PVC mit hübschem Print.



Meditationsset BASIC mit besticktem Kissen

Das Zafu-Kissen BASIC besteht aus robustem Baumwollstoff und ist mit klassischen Dehnfalten genäht. Die Dinkelspelzfüllung stammt aus kontrolliert biologischem Anbau. Zusammen mit dem Zabuton BASIC bietet dieses Set eine komfortable Basis für die Sitzmeditation. Das Kissen sorgt für eine gesunde Aufrichtung des Beckens und entspannte Leisten, vor allem bei langem Meditieren.



Yoga-Set FLOW

Das Yoga-Set im Karton ist die perfekte Grundausstattung für die Yogapraxis. Die griffige, wendbare TPE-Yogamatte mit weicher Oberfläche und 5 mm Dicke bietet gute Dämpfung. TPE ist 100% recyclebar, frei von Latex, Kautschuk und PVC. Außerdem enthält die Matte keine giftigen Weichmacher oder Schwermetalle. Außerdem dabei: zwei farblich passende Yoga Bricks und ein 2,5m langer Gurt aus Baumwolle.



Sie möchten Ihre nächste Yogaeinheit mit neuen Accessoires genießen?
Gewinnkupon oder Mail an: gewinnspiel@yogaguide.at Stichwort: **BODYNOVA** nicht vergessen!

MITMACHEN UND GEWINNEN ! Wir verlosen 3 x 3 exklusive Sets von Bodynova.

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

E-Mail:

Name:

Straße, Hausnummer:

PLZ/Ort:Telefon:

Gewinnkupon an: YOGA GUIDE, Töpfelgasse 8, A-1140 Wien, oder Mail an gewinnspiel@yogaguide.at
(Stichwort BODYNOVA nicht vergessen!) Einsendeschluss ist der 31.03.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

6771 St. Anton im Montafon • Gabriele Platz
BYO/EYU* • 0664/166 91 79

BURGENLAND

7000 Eisenstadt • Jelena Drofenik | Ena Enik
Yoga • Jacob-Rauschenfels-G. 8a/9 •
0699/180 471 95
7000 Eisenstadt • Mag. Iris Enz, MA •
0650/942 71 00
7000 Eisenstadt • Karin & Gerhard Prior •
Gesundheitszentrum Eisenstadt |
Robert-Graf-Pl. 2/27 • 0676/474 61 84
7000 Eisenstadt • Mag. Daniela Roisz | die
yogamatte • Hauptstr. 11/6 • 0680/215 19 08
7000 Eisenstadt • Karl-Heinz Steyer •
0699/104 099 79
7000 Eisenstadt • Nina Sysel • 0681/814 114 75
7000 Eisenstadt • VHS • Pfarrrg. 10 •
02682/613 63
7163 Andau • Oliver Göschl • 0680/143 11 80
7202 Bad Sauerbrunn • Pamela-Rani Schmidt •
Badstr. 26 • 0664/380 78 27
7202 Bad Sauerbrunn • Nina Rebekka Zachs •
Zehentstr. 23 • 0699/186 009 07
7431 Bad Tatzmannsdorf • Andrea Riser •
Sulzriegel 31 • 0664/494 57 24
7431 Bad Tatzmannsdorf • Jutta Spitzmüller •
Jormannsdorf 47 | Sternvilla • 0680/217 39 40
7431 Bad Tatzmannsdorf • Yoganía •
Jormannsdorf 47 | Sternvilla • 0660/461 58 72
7521 Bildein • Petra Hrachovina • 0676/905 25 38
7474 Deutsch-Schützen • Marlene Wallner •
0664/784 56 32
7301 Deutschkreutz • Carmen Csecele •
0680/333 14 19
7053 Hornstein • P. Senthikumar •
0650/620 94 10
7361 Kroatisch Geresdorf • Julia Schweiger |
Yogaju • Kleine Zeile 1 • 0699/102 419 67
7411 Markt Allhau • Yoganía • 0660/461 58 72
7210 Mattersburg • Yoga Devalila | Marisa
Bedenik • Wienerstr. 20 • 0650/651 00 18
6330 Neumarkt an der Raab • Sabine Rueland |
Yogastadt • Hauptstr. 9 • 0664/380 24 10
7100 Neusiedl am See • Gisela Hermann •
Friedhofg. 1 • 0699/100 652 10

7100 Neusiedl am See • Lakeside Yoga •
Hauptplatz 29/1/5 • 0677/612 099 71
7100 Neusiedl am See • Mag. Daniela Roisz •
0699/108 108 71
7100 Neusiedl am See • Eva Moser BYO/EYU* •
0680/503 43 17
7100 Neusiedl am See • Angelika Wukovits •
Wiener Str. 62 • 0664/855 83 43
7343 Neutal • Yoganía • Jufa Hotel •
0660/461 58 72
2425 Nickelsdorf • Edith Rozinski BYO/EYU* •
0699/118 128 20
7350 Oberpullendorf • Sandra Geldner •
0664/110 52 85
7350 Oberpullendorf • DI Ulrike Manhart •
0650/850 09 36
7400 Oberwart • Sylvia Augustin •
0664/523 35 74
7152 Pamhagen • Nina Laube | Yogainel Vila
Vita Pannonia • Storcheng. 1/Badeseeinsel •
0676/631 73 75
7083 Purbach • Claudia Schönewetter-Vogt |
Lakeside Yoga • Fellnerg. 89 •
0677/612 099 71
7323 Ritzing • Herbert Heitler • Weingartenstr.45
0699/116 896 60
7011 Siegendorf • Ingeborg Babonich BYO/EYU*
0650/700 80 80
7061 Trausdorf • Mag. Nina Holler • Esterhazysee
0676/601 93 30
8383 Welten • Yoga-Shiatsu-Klang • Bachstr. 23 •
0664/345 56 43
7000 Wulkaprodersdorf • Petra Zänglein •
0699/199 691 63

STEIERMARK

8010 Graz • Susanna Ahvonen | TriYoga® Center
Graz • Haydng. 10 • 0664/340 97 51
8010 Graz • Irmgard Baumgartner • Mucharg. 23
(Volksschule Geidorf) • 0680/201 95 79
8010 Graz • Katharina Baumgartner & Manfred
Jericha • Herreng. 7/1/5/1 • 0699/172 649 44
8010 Graz • Bikram Hot Yoga Graz • Herreng. 8 •
0699/111 416 08
8010 Graz • Mag. Eva Bradacs • Haydng. 10 •
0680/202 18 96

8010 Graz • Herta Brandl • Leonhardstr. 39 •
0664/200 22 80



8010 Graz • City Yoga Graz • Am Eisernen Tor 3 •
0316/813 283
8010 Graz • ENJOYOGA • Garteng. 18 •
0699/110 815 50
8010 Graz • feelfreeyoga • Albrechtg. 9 •
0664/532 19 73
8010 Graz • Mag. Ines Glinig • Grillparzerstr.26
(Alchemilla) • 0699/117 259 16
8010 Graz • Doris Hartweger | Yoga4me •
Merang. 39 • 0699/178 132 88
8010 Graz • Renate Hauptmann | Shiatsu & Yoga
Friedrichg. 13 • 0664/273 45 91
8010 Graz • Mag. Margret Hausegger & Mag.
Alexandra Neubauer • Grillparzerstr. 26 •
0680/334 37 91
8010 Graz • Sarah Herzog • Harrachg. 5 •
0664/103 24 29
8010 Graz • Yvonne Kenzian • Schanzelg. 16 •
0650/787 65 77
8010 Graz • Mag. Udesha Andrea Kubesch |
Spirit of Yogini • Grillparzerstr. 26/1
(Alchemilla) • 0664/974 36 16
8010 Graz • Tea Lindes | City Yoga Graz • Am
Eisernen Tor 3 • 0664/525 31 10
8010 Graz • Anita Vibana Maikisch
Plüddemanng. 27 • 0660/767 99 42
8010 Graz • Jessica Mallaschitz • Haydng. 10 •
0664/910 25 19
8010 Graz • Sahaj Marg • Glacisstr. 35 •
0664/238 81 48
8010 Graz • Regina Matsch |
NIA • 0650/307 79 88
8010 Graz • Sandra Moser • Rudolf-Hans-
Bartsch-Str. 15-17 • 0664/412 31 04
8010 Graz • Karin Neumeyer | Yoga für Dich •
Haydng. 10 • 0664/149 35 33

8010 Graz • Sylvie Chandra Nalini • Krenng. 24 •
0681/814 921 42
8010 Graz • Dr. Ulrike Ofner • Nibelungeng. 1 •
0664/738 865 88
8010 Graz • Dr. med. Elke Osbitsch | TriYoga®-
Center Graz • Haydng. 10 • 0664/105 91 48
8010 Graz • Mag. Margit Rausch | City Yoga Graz
Am Eisernen Tor 3 • 0676/513 44 77
8010 Graz • Barbara Reinisch | City Yoga Graz •
Am Eisernen Tor 3 • 0664/522 37 37
8010 Graz • Anette Rudolph • 0699/131 451 79
8010 Graz • Steve (Skanda) Pressler •
0660/656 80 08
8010 Graz • Claudia Salgado-Miguel BYO/EYU*
Freiheitsplatz 1 • 0664/574 56 50
8010 Graz • Mag. Helga Sammer | Yoga & Mehr •
Radetzkyst. 5/I • 0676/956 40 27
8010 Graz • Sibylle Schöppel • Sackstr. 12 •
0664/883 986 86
8010 Graz • SeelenZeit - Das Yogastudio •
Sonnenstr. 8 • 0664/240 51 57
8010 Graz • Christine Swoboda | feelfreeyoga •
Albrechtg. 9 • 0664/532 19 73
8010 Graz • Mag. Karin Taschek • Josef-Gauby-
Weg 8 • 0676/373 10 71
8010 Graz • Dr. med. Gernot Träger | City Yoga •
Am Eisernen Tor 3 • 0699/114 568 70
8010 Graz • Elke Unger | yokate • Grillparzerstr.
26 (Alchemilla) • 0699/109 625 70
8010 Graz • Mag. Stefanie-Nicole Vellick |
Yogalife • Jakoministr. 15 • 0680/321 49 14
8010 Graz • Barbara Vogelaue | Anjali-Yoga •
0664/528 09 51
8010 Graz • Yuna Graz • Körösisstr. 9 •
0316/890 855
8020 Graz • Maria Abel • Volksgartenstr. 8 •
0660/431 20 77
8020 Graz • Silvia Bergmann • Annenstr. 31 •
0664/505 08 27
8020 Graz • Body & Soul fitness4life •
Eggenberggürtel 9 • 0316/232 01 10
8020 Graz • Astrid Anandita Büer •
0676/971 05 68
8020 Graz • Dance & Yoga by Alice •
Alte Poststr. 134 • 0664/545 14 00
8020 Graz • Philipp Kienzler • Haydng. 10 •
0699/183 013 25



- 8020 **Graz** · Silvia Metaweia | Ashtanga Yoga
Graz · Griesg. 4 · 0650/582 10 55
- 8020 **Graz** · Barbara Pirrer · Grieskai 44 ·
0664/281 85 61
- 8020 **Graz** · Manuela Rojko Schranz ·
Volksgartenstr. 5 · 0699/126 001 12
- 8020 **Graz** · Samsara - Zentrum für Kundalini
Yoga · Karlauerstr. 44a · 0664/110 04 06
- 8020 **Graz** · August Trummer BYO/EYU* ·
0650/523 86 57
- 8020 **Graz** · Monika Zöhrer · 0699/111 104 43
- 8042 **Graz** · Hildegard Divjak · 0664/231 99 10
- 8042 **Graz** · Gudrun Leutschacher ·
St. Peter Hauptstr. 31d · 0664/197 93 38
- 8043 **Graz** · Eva Maria Fricke ·
Am Föhregrund 16 · 0699/117 898 94
- 8045 **Graz** · Kalari-Yoga · Andritzer Reichsstr. 48
0699/173 392 53
- 8045 **Graz** · Barbara Kossär · Inge Morathstr. 50
0660/414 54 30
- 8045 **Graz** · Ricarda Reihs · 0660/429 34 54
- 8045 **Graz** · Sandra Nedwed ·
Radegunderstr. 108c · 0699/102 992 02
- 8054 **Graz** · Margit El Kholi BYO/EYU* ·
Kärntner Str. 414 · 0699/119 326 61
- 8055 **Graz** · InjoyMed Graz Süd · Triester Str. 391
0316/244 144
- 8943 **Aigen im Ennstal** · Johannes Gebeshuber ·
0676/711 69 38
- 8992 **Altaussee** · Michaela Eppinger ·
Lichtersberg 242 · 0664/311 22 77
- 8454 **Arnfels** · Dr. Margit Weingast | Yoga- &
Beratungsspezialitäten ·
Eichberg-Trautenburg 115 · 0664/312 18 36
- 8301 **Autal** · Anna Langer · 0664/886 778 60
- 8990 **Bad Aussee** · Romana Glaser | Shiatsu &
Yoga · 0664/916 72 21
- 8344 **Bad Gleichenberg** · Rosmarie Mitschanek ·
0660/356 28 43

- 8344 **Bad Gleichenberg** · Claudia Trummer ·
Ringstr. 406 (Kindergarten) · 0664/272 66 33
- 8983 **Bad Mitterndorf** · Silvia Hinterholzner ·
0650/280 16 18
- 8490 **Bad Radkersburg** · Mag. Martina
Schlagbauer · Mitterling 27 ·
0664/535 83 36
- 8190 **Birkfeld** · Anita Sorger · 0676/676 94 30
- 8600 **Bruck/Mur** · Thomas Remele ·
0664/107 55 35
- 8241 **Dechantskirchen** · Arjuna Paul
Nathschläger | Yoga-Akademie Austria ·
Bergen 5 · 0664/768 85 65
- 8330 **Feldbach** · Simone Sakotnik ·
0699/119 611 50
- 8081 **Frannach** · Martina Bauer · Frannach 15 ·
0664/925 85 70
- 8081 **Frannach** · Andy Bauer · Frannach 15 ·
0664/435 87 04
- 8240 **Friedberg** · Gerald Dienbauer | Yogaschule
Ayurvedayoga · 0650/850 01 92
- 8130 **Frohnleiten** · Thomas Remele ·
0664/107 55 35
- 8130 **Frohnleiten** · Martina Schweizer ·
0676/300 62 52
- 8280 **Fuerstenfeld** · Margit Meier-Bell ·
0664/323 93 33
- 8731 **Gaal** · Erika Tiefengraber · 0676/342 37 15
- 8461 **Gamlitz** · Michaela Kermann ·
0650/640 78 74
- 8200 **Gleisdorf** · Akademie für Purna Yoga ·
0650/272 71 08
- 8200 **Gleisdorf** · Mangalam-Yoga · Lundersdorf
30 (Schloss Freiberg) · 03112/272 02
- 8200 **Gleisdorf** · Astrid Maria Platzer ·
Langäckerg. 31 · 0650/310 03 45
- 8200 **Gleisdorf** · Manuela Stangl ·
0664/257 14 94
- 8200 **Gleisdorf** · Yoganina · 0660/461 58 72
- 8342 **Gnas** · Younity · 0664/420 26 04
- 8184 **Hart/Puch** · Yoganina · 0660/461 58 72
- 8230 **Hartberg** · Gabriela Glettler ·
Schildbach 111 · 0664/532 65 28
- 8230 **Hartberg** · Andrea Weghofer | Yoganina · Am
Kirchenweg 6 · 0660/461 58 72
- 8081 **Heiligenkreuz** · Maria Poglitsch ·
0677/610 837 89

© Skynisher | Dreamstime.com

- 8952 **Irdning** · Karin Eichberger · 0664/960 51 58
- 8750 **Judenburg** · Waltraud Tremmel ·
0650/735 11 00
- 8224 **Kaindorf** · Yoganina · 0660/461 58 72
- 8605 **Kapfenberg** · Sabine Hopfer ·
0664/144 48 51
- 8650 **Kindberg** · Thomas Remele ·
0664/107 55 35
- 8720 **Knittelfeld** · Susanne Arjuni Veitl ·
0676/929 27 19
- 8670 **Krieglach** · Regina Harbich-Zorn ·
0676/397 20 13
- 8670 **Krieglach** · Sigrun Karner ·
0680/317 51 58
- 8062 **Kumberg** · Ingrid Sword · 0650/888 65 88
- 8502 **Lannach** · Jutta Loibner · 0664/896 62 65
- 8502 **Lannach** · Margot Wucherer ·
0681/818 523 78
- 8301 **Laßnitzhöhe** · Dechen Silvia Schulz-
Pannocha · Liebmännweg 14 · 03133/2600
- 8430 **Leibnitz** · Sandra Suria Fast ·
0664/403 17 29
- 8430 **Leibnitz** · Manuela Hauser ·
0650/643 99 80
- 8430 **Leibnitz** · Injoy · Südbahnstr. 29 ·
03452/719 87
- 8430 **Leibnitz** · Sonja Lamprecht (Hebamme) ·
0699/127 249 11
- 8430 **Leibnitz** · Rosa Otter · 0664/514 99 00
- 8430 **Leibnitz** · VHS · Karl-Morre-G. 6 ·
0664/366 22 29
- 8700 **Leoben** · Conny Neukamp · 0664/451 37 89
- 8252 **Mönichwald** · Yoganina · im Kindergarten ·
0660/461 58 72
- 8850 **Murau** · Ingrid Lick-Damm & Stefan Damm
Wurmbg. 11 · 0664/926 84 89
- 8680 **Mürzzuschlag** · Mürzer Hebammen ·
Grazer Str. 14 · 0650/436 46 40
- 8820 **Neumarkt** · Stefanie Preiß | Osho
Meditationsoase · 03584/2190
- 8561 **Pichling bei Mooskirchen** · Romana Supp ·
0664/441 19 37
- 8054 **Pirka** · Tatjana Schabus-Meissnitzer ·
0650/228 05 77
- 8225 **Pöllau** · Yoganina · 0660/461 58 72
- 8972 **Ramsau** · Yoga Shala · Ramsau 193 ·
0664/501 11 77

- 8333 **Riegersburg** · Daniela Schalk ·
0664/520 51 89
- 8073 **Seiersberg** · Manuela Wafzig · Georgig. 17
0664/258 20 27
- 8521 **St. Andrä-Höchst** · Mag. Gudrun Inreiter |
Stierbauerhof · Neudorf 22 · 0660/451 30 54
- 8933 **St. Gallen** · Heike Pfatschbacher · Auf der
Au 96 · 0664/303 92 29
- 8413 **St. Georgen** · Simone Windisch ·
0699/109 883 84
- 8255 **St. Jakob/Walde** · Yoganina · im
Gemeindeamt · 0660/461 58 72
- 8274 **St. Magdalena** · Yoganina · Volksschule ·
0660/461 58 72
- 8641 **St. Marein im Mürztal** · Nina Steinwender ·
0676/580 26 80
- 8061 **St. Radegund** · Mag. (FH) Daniela
Ladenstein · 0660/148 34 73
- 8653 **Stanz im Mürztal** · Caecilia Klampfer ·
0676/735 90 41
- 8223 **Stubenberg** · Yoganina · Gemeindesaal ·
0660/461 58 72
- 8051 **Thal bei Graz** · Zentrum für Bildungs-
gesundheit · Kötschbergstr. 25 ·
0664/383 28 97
- 8222 **Tiefenbach** · Yoganina · 0660/461 58 72
- 8793 **Trofaia** · Claudia Schmidhuber ·
0650/927 21 29
- 8570 **Voitsberg** · Michaela Scheiber ·
0650/554 30 09
- 8570 **Voitsberg** · Isabella Tögelhofer ·
0664/435 55 01
- 8570 **Voitsberg** · Maria Waldner · 0664/547 50 70
- 8250 **Vorau** · Yoganina · 0660/461 58 72
- 8160 **Weiz** · Yoganina · Villa Kunterbunt ·
0660/461 58 72
- 8254 **Wenigzell** · Yoganina · 0660/461 58 72
- 8410 **Wildon** · Yogawege · 0664/887 182 24



KÄRNTEN

- 9020 Klagenfurt • Mag. Heidi Allesch • 0650/410 07 08
 9020 Klagenfurt • Christa Maria Cvejanov • 0699/197 712 23
 9020 Klagenfurt • Eveline Mara Fugger • Irnigstr. 7 • 0699/106 055 96
 9020 Klagenfurt • Mag. (FH) Veronika Grill • Bahndammg. 7 • 0650/637 50 01
 9020 Klagenfurt • Daniela Hartl • Tristang. 28 • 0650/611 91 92
 9020 Klagenfurt • Lieber Balance • Ankershofenstr. 14 • 0650/580 44 00
 9020 Klagenfurt • Sabine Markut • 0660/448 40 43
 9020 Klagenfurt • Alexander Samuel Pasterk • Tristang. 28 • 0650/358 78 53
 9020 Klagenfurt • Mag. Evelyn Trinker BYO/EYU* • St. Veiter Ring 25C • 0676/953 01 60
 9020 Klagenfurt • Claude Wagner • Dopplerg. 11 • 0650/378 88 99
 9020 Klagenfurt • Yoga im täglichen Leben • Renng. 7/2 • 0463/597 070
 9020 Klagenfurt • Yogaschule Kärnten • Stauderplatz 8 • 0664/337 32 36
 9020 Klagenfurt • Sabine Schutting • Harbacher Str. 68 • 0699/107 001 12
 9020 Klagenfurt • Mag. Klara Urak • 0650/274 11 48
 9020 Klagenfurt • Simone Sdovc • 0664/587 11 82
 9020 Klagenfurt • Mag. Sonja Groinig • 0699/105 433 18
 9805 Baldramsdorf • Eva Wilhelm | Shiatsu & Yoga • Baldramsdorf 53 • 0660/688 10 02
 9170 Ferlach • Mag. Verena Horn • 0650/303 68 33
 9712 Fresach • Jasmin Aigner • 0680/322 03 05
 9586 Fūrnitz • Susanne Poglitsch • Oberrainerstr. 53 • 0664/135 18 27
 9853 Gmünd • Eveline Grossegger • 0664/106 71 00
 9853 Gmünd • Etienne Janssen • 0676/461 88 33
 9620 Hermagor • VHS • Wulfeniaplatz 1 • 050/477 77 00
 9582 Latschach • Mira Yoga • 0660/567 40 17

- 9063 Maria Saal • Renate Gaggli BYO/EYU* • Feldg. 10 • 0699/170 757 59
 9872 Millstatt • Dr. Annette Blühdorn | Yoga in der Weinleiten • 0664/283 68 88
 9872 Millstatt • Ingrid Dalchow • 04766/2614
 9872 Millstatt • Verena Lackenbacher • 0660/139 19 87
 9872 Millstatt • Brigitte Zwenig • 0664/812 32 57
 9210 Pörtschach • Mag. Petra Feier • 0676/771 40 39
 9210 Pörtschach • Florian Neuscheller • Hauptstr. 228 (Schloss Leonstain) • 0664/513 17 17
 9535 Schiefling • Elke Treichl • 0650/311 87 85
 9871 Seeboden • Anja Krois • 0650/560 25 61
 9800 Spittal/Drau • Stephanie Pinteritsch • 0660/528 56 62
 9800 Spittal/Drau • VHS • Lutherstr. 4 • 050/477 73 01
 9173 St. Margareten/Rosental • Mag. Sabine Varch BYO/EYU* • 0699/107 710 12
 9300 St. Veit a. d. Glan • Mag. Tanja Grün, LLM. • 0650/232 60 00
 9220 Velden • Andrea Taferner-Rath • Gewerbepark 1 • 0676/730 60 06
 9500 Villach • Janja Germadnik • 0660/810 90 21
 9500 Villach • Mag. Monika Steiner • St. Magdalenerstr. 90 • 0664/138 07 71
 9500 Villach • Yoga im täglichen Leben • Stefan-Moser-Str. 4 • 0676/711 29 27
 9500 Villach • YOGA • Ledererg. 30 • 0650/977 09 11
 9100 Völkermarkt • Simone Sdovc • 0664/587 11 82
 9400 Wolfsberg • Anita Buhrandt • Kirchg. 1 • 0699/187 956 11
 9400 Wolfsberg • Rosa Lingitz • Griesstr. 7 • 0664/542 36 94
 9400 Wolfsberg • Yogazentrum Moser • 0676/704 36 40



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

© fooddienst | Sarah-Maria Kölbl | www.freiraum-institut.at

Yoga für Kinder

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

Kinder-Yogakurse werden meist für die Altersstufen 3–6 Jahre, 6–12 Jahre oder 12–16 Jahre angeboten. (Siehe *Yoga für Jugendliche*, S. 49).

Yogakurse für Kinder (Auswahl)

Kurse für diverse Altersgruppen bitte direkt bei den Anbietern erfragen!

WIEN

- 1020 Wien • AMAR DAS • Kleine Stadtgutg. 3 (Eingang Aloisg.) • 0660/946 01 40
 1020 Wien • Mag. Helga Holczik • Schreyg. 6/4a • 0699/107 922 92



- 1020 Wien • Yoga Ji • Kleine Mohreng. 6-8 • 0660/673 41 12
 1030 Wien • Sabine Ungerböck • Löweng. 14/33 • 0660/324 00 76
 1030 Wien • YOGAlounge • Seidlg. 30/Ecke Czapkag. • 0676/413 72 15
 1040 Wien • Feelgoodstudio • Paulanerg. 13/6 • 0650/463 21 88
 1040 Wien • Studio YOGINIS • Waagg. 12 • 0676/351 91 82
 1040 Wien • Yogaloft Vienna • Wiedner Hauptstr. 78 • 0676/909 31 19
 1050 Wien • Stefanie Honeder • 0664/845 91 90
 1060 Wien • Jutta Mittermayer • 0676/420 48 20



- 1070 Wien • Elisabeth Caiazz • 0660/465 41 59
 1090 Wien • Claudia Arnhof | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
 1090 Wien • Jasmin Cay | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
 1090 Wien • Marina Decristoforo | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
 1090 Wien • Lilagarten | Jenny Dobnigg • 0650/523 33 75
 1090 Wien • Aerial Yoga Vienna | Sheila Falk | Yogafusion • Tendlerg. 11 • 0699/117 648 02



- 1090 Wien • Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A (Türkenstr. 8/Top 2) und Liechtensteinstr. 19 • 01/236 09 99
 1090 Wien • Julika Rieger • Balprem Kaur | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99



- 1090 **Wien** • Samir Rana | Freiraum Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
 1090 **Wien** • Julia Schweiger | Freiraum Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
 1090 **Wien** • Carolin Setzer | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
 1090 **Wien** • Jasmin Unterhofer | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
 1090 **Wien** • Veronica Weyrer | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
 1090 **Wien** • Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0664/402 73 58
 1100 **Wien** • Gertraud Nauschnigg BYO/EYU* • 0660/656 35 98
 1120 **Wien** • Christine Reinhardt • 0676/301 65 05
 1130 **Wien** • Birgit Berger • 0699/115 517 70
 1170 **Wien** • Mag. Margot Binder • 0650/259 79 70
 1180 **Wien** • Yogalinn • Sternwartestr. 17 • 0660/211 12 70
 1190 **Wien** • Mag. Monika Fraisl • Goltzg. 5 • 0650/354 84 83
 1200 **Wien** • Kali Elisabeth Malek • Adolf-Schmidl-G. 3/2/14 • 0676/450 51 51
 1210 **Wien** • Mokiyo • Mobiles Kinderyoga | DI Julia Neuwirth • 0677/619 929 73
 1220 **Wien** • Daniela Appeltauer • Claretinerg. 3/6/2 • 0699/116 66 38
 1220 **Wien** • Petra Etzelstorfer • 0699/116 504 50
 1220 **Wien** • Gabi Fröschl • 0676/906 00 61

- 1220 **Wien** • Nalanda | Manjana-Ibesich • Erzherzog-Karl-Str. 135 • 0699/122 758 59
 1220 **Wien** • Tina Plank • Kagraner Platz 49/3 • 01/202 16 80
 1230 **Wien** • Mag. Barbara Kallinger • Ketzerg. 16 • 0660/683 69 44
 1230 **Wien** • Christa Pusch BYO/EYU* • 0680/230 89 56
 1230 **Wien** • Iris Vavrusa • 0699/118 426 46

NIEDERÖSTERREICH

- 3100 **St. Pölten** • Judith & Angus Dickson • Kremser G. 8/10 • 0676/722 65 88
 3422 **Altenberg** • Annett Roth • Bergg. 20 • 0660/480 40 47
 2540 **Bad Vöslau** • Yvonne Hoyer BYO/EYU* • 02252/790 036
 2540 **Bad Vöslau** • zeit.raum • Hanuschg. 1/4/4 • 0650/667 63 01
 2401 **Fischamend** • VHS Fischamend • Enzersdorfer Str. 13-15 • 02232/781 10
 2230 **Gänserndorf** • Bettina Rupp • Bahnstr. 48 • 0699/110 526 72
 3482 **Gösing am Wagram** • Abhyasa Yoga • Birkenweg 7 • 0664/655 52 95
 2333 **Leopoldsdorf** • Kathrin Schneider • Eicheng. 10 • 0664/540 84 58
 2130 **Mistelbach** • YOGA weinviertel • Zayag. 3 • 0664/730 159 48
 2340 **Mödling** • Nina Müller • Hauptstr. 20 • 0699/181 061 84
 2340 **Mödling** • Shakti Spirits • Hauptstr. 73 • 0650/852 00 89
 2471 **Pachfurth bei Bruck/Leitha** • Bettina Schille • Steigäckerg. 4 • 0664/233 03 58
 2380 **Perchtoldsdorf** • Julia Dobnig • Hochstr. 47 • 0650/662 64 45
 2380 **Perchtoldsdorf** • MACHYoga | Manuela und Charmaine Yoga • 0676/421 95 98
 3680 **Persenbeug** • Gabriele Olle • Nibelungenstr. 51 • 0650/515 10 12
 2201 **Seyring** • Claudia Bartl • Fuchsg. 16 • 0664/483 88 27
 3423 **St. Andrä-Wördern** • Adelheid Follner • Lehnrg. 17 • 0676/922 20 29

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

- 3430 **Tulln** • Birgit Berger • 0699/115 517 70
 3430 **Tulln** • Daniela Ananda Pfeffer • Hasenstr. 16 • 0664/737 150 16
 2284 **Untersiebenbrunn** • Claudia Quidenus • Dorfstr. 1 • 0650/727 22 07
 2284 **Untersiebenbrunn** • Sabine Wolf • 0676/772 67 90
 3830 **Waidhofen an der Thaya** • Nina Himmelmaier • Pyhra 21 • 0680/406 44 79
 2700 **Wiener Neustadt** • Manuela Ananda • Andersch • Kaiserbrunnng. 33 • 0699/190 926 15
 2700 **Wiener Neustadt** • OM-Yoga Zentrum • Kaiserbrunnng. 33 • 0676/527 28 52
 2700 **Wiener Neustadt** • YogaLounge • Kernstockg. 11 • 0650/520 13 50

ÖBERÖSTERREICH

- 4020 **Linz** • Gabriele Honauer • Stefan-Fechter-Weg 1 • 0664/975 26 39
 4020 **Linz** • Mag. Jasmin Rieberer • Dinghoferstr. 36-38 • 0650/912 00 52
 4020 **Linz** • Yogaraumlitz • Dinghoferstr. 36-38 • 0650/536 13 91
 4813 **Altmünster** • Yogahaus Traunsee • Feldstr. 20 • 0650/795 84 16
 4070 **Eferding** • VHS Eferding • Unterer Graben 5 • 050/6906 - 4287
 4101 **Feldkirchen** • Eleonora Straßer • Schatzsiedlung 60 • 0664/512 24 61
 4240 **Freistadt** • Judith Bergsmann • 0650/480 33 44
 4623 **Gunskirchen** • Agnes Gabriele Spath • 0664/213 30 75
 4060 **Leonding** • Christine Platzer • 0699/107 048 94
 4722 **Peuerbach** • YoGong | Elisabeth Schleimer • 0676/631 83 33
 4632 **Pichl bei Wels** • Petra Shakti Werskiuk • 0664/504 16 46
 4055 **Pucking** • Mag. Doris Schilcher • 0664/536 27 92
 4612 **Scharten** • Kornelia Krennmair • 0699/119 409 68
 4690 **Schwanenstadt** • Mag. Annette Werz | TriYoga-Center • 0688/861 31 68

- 4863 **Seewalchen** • Michi's Yoga - Michaela Olzinger • Atterseest. 46/1 • 0676/436 54 18
 4600 **Wels** • Birgit Rammerstorfer • Rainerstr. 15 • 0699/817 071 84
 4600 **Wels** • Agnes Gabriele Spath • Pulverturmstr. 11 • 0664/213 30 75
 4600 **Wels** • Walter MARTIN • Wallererstr. 10 L • 0664/180 37 90

SALZBURG

- 5020 **Salzburg** • Das YogaHaus • Zillnerstr. 10 • 0664/493 53 87
 5020 **Salzburg** • Krishans Yoga-Studio • Rupertg. 13 • 0664/274 92 14
 5020 **Salzburg** • Yoga Place Salzburg • Franz-Josef-Str. 4 • 0664/502 48 67
 5026 **Salzburg** • Yogazentrum Salzburg • Raphael-Donner-Str. 39 • 0662/635 53 33
 5400 **Hallein-Rif** • Mag. Walpurgis Schwarzmüller • Ringweg 20 a • 0680/219 99 55
 5431 **Kuchl** • Carola Jost • 0664/332 57 06
 5162 **Obertrum** • Daniela Friedl • Mühlbach 5 • 0664/750 597 43
 5201 **Seekirchen am Wallersee** • Mag. Ursula Sützl-Winkler • Sonnensiedlung 6 • 0699/123 984 59

TIROL

- 6020 **Innsbruck** • JaYOGA • Andechsstr. 48 • 0650/250 01 89
 6020 **Innsbruck** • VHS Innsbruck • Marktgraben 10 • 0512/588 88 20
 6200 **Buch bei Jenbach** • Marianne Schoen • 0650/760 41 23
 6322 **Kirchbichl** • Jasmin Pirchmoser • 0664/505 05 35
 6370 **Kitzbühel** • Gerlinde Ginanneschi • Jochberger Strasse 96 • 0650/332 85 64
 9900 **Lienz** • Birgit Pedevilla • Roseng. 13 • 0680/111 55 10
 6130 **Schwaz** • Pure Energy Yoga Zentrum • Innsbrucker Str. 21 • 0699/197 765 81
 6300 **Wörgl** • Peter Thomaset BYO/EYU* • Bahnhofstr. 54 • 0676/602 68 67

VORARLBERG

- 6700 Bludenz** • Irmgard Neyer • Obdorfweg 26 • 05552/665 68
6850 Dornbirn • Heike Dünser • 0650/441 56 04
6840 Götzis • Heike Ausserer • Hauptstr. 19a • 0664/131 47 78
6845 Hohenems • Maria Begle BA • Letzeleweg 4 • 0664/112 46 09
6845 Hohenems • Stefanie Kopf • Graf-Maximilian-Str. 18 • 0664/512 96 44
6845 Hohenems • Daniela Metelko-Micheluzzi • Bergstr. 3a • 0650/205 20 00

BURGENLAND

- 7000 Eisenstadt** • Nina Sysel • 0681/814 114 75
7361 Kroatisch Geresdorf • Julia Schweiger | Yogaju • 0699/102 419 67
8380 Neumarkt an der Raab • Sabine Rueland • Hauptstr. 9 • 0664/380 24 10
7100 Neusiedl am See • Angelika Wukovits • Wiener Str. 62 • 0664/855 83 43
7350 Oberpullendorf • Sandra Geldner • Stadiong. 5 • 0664/110 52 85
7000 Wulkaprodersdorf • Petra Zänglein • Obere Garteng. 11 • 0699/199 691 63

STEIERMARK

- 8010 Graz** • City Yoga • Am Eisernen Tor 3 • 0316/813 283
8010 Graz • Karin Neumeyer • Haydng. 10 • 0664/149 35 33
8010 Graz • Mag. Margit Rausch Akasha Kaur | City Yoga • Am Eisernen Tor 3 • 0676/513 44 77
8010 Graz • Yogalife | Mag. Stefanie-Nicole Vellik • Jakoministr. 15 • 0680/321 49 14
8020 Graz • Silvia Metawea • Griesg. 4 | Fachinstitut Yoga • 0650/582 10 55
8020 Graz • Monika Zöhrer • 0699/111 104 43
8992 Altaussee • Michaela Eppinger • Lichtersberg 242 • 0664/311 22 77
8344 Bad Gleichenberg • Rosmarie Mitschanek • 0660/356 28 43

- 8490 Bad Radkersburg** • Mag. Martina Schlagbauer • Mitterling 27 • 0664/535 83 36
8241 Dechantskirchen • Arjuna Paul Nathschläger | Yoga-Akademie Austria • Bergen 5 • 0664/768 85 65
8200 Gleisdorf • Mangalam-Yoga • Ludersdorf 30 | Schloss Freiberg • 03112/272 02
8230 Hartberg • Gabriela Glettler • Schildbach 111 • 0664/532 65 28
8605 Kapfenberg • Sabine Hopfer • Pötschenweg 14/5 • 0664/144 48 51
8670 Krieglach • Regina Harbich-Zorn • Freßnitzstr. 40a • 0676/397 20 13
8641 St. Marein im Mürztal • Nina Steinwender • 0676/580 26 80
8061 St. Radegund • Mag. (FH) Daniela Ladenstein • Grazer Str. 69/10 • 0660/148 34 73

KÄRNTEN

- 9020 Klagenfurt** • Christa Maria Cvejanov • 0699/197 712 23
9020 Klagenfurt • Yogaschule Kärnten • Stauderplatz 8 • 0664/337 32 36
9020 Klagenfurt • Mag. Klara Urak • 0650/274 11 48
9712 Fresach • Jasmin Aigner • Mooswald 11 • 0680/322 03 05
9586 Fürnitz • Susanne Poglitsch • Oberrainerstr. 53 • 0664/135 18 27
9376 Knappenberg • JUFA Hotels • Knappenberg 70 • 0664/807 831 07
9872 Millstatt • Verena Lackenbacher • 0660/139 19 87
9220 Velden • Andrea Taferner-Rath • 0676/730 60 06
9500 Villach • YOGA. • Ledererg. 30 • 0650/977 09 11
9400 Wolfsberg • Yogazentrum Moser • 0676/704 36 40



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

Yoga für Jugendliche

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



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

WIEN

- 1020 Wien** • Mag. Helga Holczik • Schreyg. 6/4a • 0699/107 922 92
1030 Wien • YOGAlounge • Seidlg. 30/Ecke Czapkag. • 0676/413 72 15
1040 Wien • Studio YOGINIS • Waagg. 12 • 0676/351 91 82
1070 Wien • Yoga7 | Erika Erber BYO/EYU* • Burgg. 74/10 • 0664/315 40 56
1080 Wien • Bhavani • SATYANANDA YOGA® in Wien • Florianig. 29/8 • 0699/117 561 17
1080 Wien • Yoga Atelier Wien | Elisabeth Marino Blindeng. 7-9 • 0699/119 224 59
1090 Wien • Aliette & Jerome Balladur BYO/EYU* • Wilhelm-Exner G. 23/4 • 0664/211 18 38
1090 Wien • Marina Decristoforo | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Lilagarten | Jenny Dobnigg • 0650/523 33 75
1090 Wien • Sheila Falk | Yogafusion • Tendlerg. 11 • 0699/117 648 02
1090 Wien • Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A und 19 • 01/236 09 99
1090 Wien • Veronica Weyrer | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0664/402 73 58
1100 Wien • Gertraud Nauschnigg BYO/EYU* • 0660/656 35 98
1130 Wien • Iris Artacker • 0681/102 780 64

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

- 1170 Wien** • Daniela Trapp | 0699/100 023 08
1190 Wien • Mag. Monika Fraisl • Goltzg. 5 • 0650/354 84 83
1220 Wien • Manuela Drobilich • Wurmbrandg. 17/1 • 0664/858 55 80
1230 Wien • Christa Pusch BYO/EYU* • 0680/230 89 56

NIEDERÖSTERREICH

- 3033 Altengbach** • Karin Mora • 0650/785 58 61
2500 Baden • Chiaradina | Your Spirit Matters • 0699/177 703 73
2230 Gänserndorf • Bettina Rupp • 0699/110 526 72
2372 Gießhübl • Christian Hochmeister • 0664/644 73 76
2353 Guntramsdorf • Christine Eva Maria Maise • 0699/101 167 76
2020 Hollabrunn • Sigrid Besenbäck • 0676/380 15 96
3400 Klosterneuburg • Denise Kaufmann • 0699/112 122 91
2202 Königsbrunn • Petra Pils • 0676/936 23 23
2471 Pachfurth • Bettina Schille • 0664/233 03 58
2380 Perchtoldsdorf • Julia Dobnig • 0650/662 64 45
3680 Persenbeug • Gabriele Olle • 0650/515 10 12

- 3830 Waidhofen an der Thaya • Nina Himmelmaier • 0680/406 44 79
2700 Wiener Neustadt • Manuela Ananda Andersch • 0699/190 926 15

OBERÖSTERREICH

- 4020 Linz • yogalounge linz • 0680/107 71 60
4240 Freistadt • Judith Bergsmann • 0650/480 33 44
4060 Leonding • Christine Platzer • 0699/107 048 94
4591 Molln • Christiane Laganda BYO/EYU* • 0650/320 61 71
5310 Mondsee • Marion Schiffbänker • 0664/750 605 16
4055 Pucking • Mag. Doris Schilcher • 0664/536 27 92
4780 Schärding • Judith Andlinger • 0660/494 95 92
4521 Schiedlberg • Christian Gruber • 0650/922 82 19
4690 Schwanenstadt • Mag. Annette Werz • 0688/861 31 68
4863 Seewalchen • Michaela Olzinger • 0676/436 54 18
4963 St. Peter bei Braunau • Gabriele Fink • 0676/440 82 08
4600 Wels • Walter MARTIN • 0664/180 37 90
4893 Zell am Moos • Monika Struber BYO/EYU* • 0664/372 25 55

SALZBURG

- 5020 Salzburg • Yoga Place Salzburg • Franz-Josef-Str. 4 • 0664/502 48 67
5400 Hallein • Mag. Walpurgis Schwarzlmüller • 0680/219 99 55
5322 Hof bei Salzburg • Mag. Magdalena Grain • 0650/912 19 32
5721 Piesendorf • Friederike Sugimoto BYO/EYU* • 06549/7918
5201 Seekirchen am Wallersee • Mag. Ursula Sützl-Winkler • 0699/123 984 59

TIROL

- 6020 Innsbruck • Andrea Pfurtscheller BYO/EYU* | Yoga-Zentrum Innsbruck • Resselstr. 18/1 • 0699/105 659 46

- 6020 Innsbruck • Shakti Siedler BYO/EYU* | Yoga-Zentrum Innsbruck • Resselstr. 18/1 • 0664/324 20 40
6460 Imst • Mag. Katharina Fink-Weyrer BYO/EYU* • 0664/533 83 27
6300 Wörgl • Peter Thomaset BYO/EYU* • 0676/602 68 67

VORARLBERG

- 6700 Bludenz • Irmgard Neyer • 05552/665 68
6850 Dornbirn • Heike Dünser • 0650/441 56 04
6800 Feldkirch • Melanie Astleitner • 0660/122 30 01
6840 Götzis • Heike Ausserer • 0664/131 47 78
6845 Hohenems • Maria Begle BA • 0664/112 46 09

BURGENLAND

- 7000 Eisenstadt • Nina Sysel • 0681/814 114 75
7361 Kroatisch Geresdorf • Julia Schweiger | Yogaju • 0699/102 419 67
7350 Oberpullendorf • Sandra Geldner • 0664/110 52 85
7000 Wulkaprodersdorf • Petra Zänglein • 0699/199 691 63

STEIERMARK

- 8010 Graz • City Yoga • Am Eisernen Tor 3 • 0316/813 283
8344 Bad Gleichenberg • Rosmarie Mitschanek • 0660/356 28 43
8241 Dechantskirchen • Arjuna Paul Nathschläger | Yoga-Akademie Austria • 0664/768 85 65
8081 Frannach • Martina Bauer • 0664/925 85 70
8230 Hartberg • Gabriela Glettler • 0664/532 65 28
8605 Kapfenberg • Sabine Hopfer • 0664/144 48 51
8061 St. Radegund • Mag.(FH) Daniela Ladenstein • 0660/148 34 73

KÄRNTEN

- 9020 Klagenfurt • Daniela Hartl • 0650/611 91 92
9376 Knappenberg • JUFA Hotels • Knappenberg 70 • 0664/807 831 07

Weitere Adressen zu Yoga für Kinder und Jugendliche finden Sie auf www.yogaguide.at unter „Yogasuche“!

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

Yoga für Schwangere

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

Yogakurse für Schwangere (Auswahl)

WIEN

- 1010 Wien • YogaKula Vienna • 0664/434 35 77
1020 Wien • AMAR DAS • 0660/946 01 40
1030 Wien • YOGAlounge • 0676/413 72 15
1040 Wien • Sivananda Yoga Vedanta Zentrum • Prinz-Eugen-Str. 18 • 01/586 34 53
1040 Wien • Studio YOGINIS • 0676/351 91 82
1070 Wien • Dagmar Kasper BYO/EYU* • 0676/602 85 65
1070 Wien • Mag. Anastasia Stoyannides • 0699/106 545 15
1080 Wien • Bhavani - SATYANANDA YOGA® • 0699/117 561 17
1080 Wien • Christa Opocensky BYO/EYU* • 0664/425 09 00
1090 Wien • Claudia Arnhof | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Christine Bernert-Liener | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Jasmin Cay | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Uschi Drescher | Freiraum Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Aerial Yoga Vienna | Sheila Falk | Yogafusion • 0699/117 648 02
1090 Wien • Angela Geoghegan | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Renée Georgiev • 0664/919 55 05
1090 Wien • Andrea Hartl | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Hebammenzentrum Wien • 0664/732 674 10
1090 Wien • Jeannine Horvat | Freiraum Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99

- 1090 Wien • Julika Rieger Balprem Kaur | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Katharina Rainer-Trawöger | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 0699/122 424 24
1090 Wien • Samir Rana | Freiraum Institut • Liechtensteinstr. 10A • 01/236 09 99
1090 Wien • Yogazentrum Ganesha • 0664/402 73 58
1090 Wien • Katharina Zwick | Freiraum-Institut • Liechtensteinstr. 10A • 0676/527 71 14
1130 Wien • VedaVital-Institut • 01/890 40 50
1140 Wien • YOGAZENTRUM PUREYOGA • 0699/815 992 83
1150 Wien • Amazing Yoga Vienna • 0650/561 57 60
1150 Wien • Yoga College • 0664/545 29 60
1160 Wien • Yogamelange • 0699/171 098 83
1170 Wien • Vivian Mary Pudelfo BYO/EYU* • 0680/214 06 83
1200 Wien • Barbara Thepert BYO i.A.* • 0664/849 85 80
1210 Wien • Julia Schweiger • 0699/102 419 67
1220 Wien • Manuela Drobilich • 0664/858 55 80
1230 Wien • Barbara Kallinger • 0660/683 69 44

NIEDERÖSTERREICH

- 3100 St. Pölten • Bettina Obermann • 0680/215 78 91
3422 Altenberg • Annett Roth • 0660/480 40 47
2540 Bad Vöslau • Marietta Rothwangl • 0664/735 159 74
2500 Baden • Chiaradina • 0699/177 703 73



2230 Gänserndorf • Susanne Guzei • 0676/736 57 69
 3482 Gössing am Wagram • Abhyasa Yoga •
 0664/655 52 95
 2020 Hollabrunn • Sigrid Besenbäck •
 0676/380 15 96
 3400 Klosterneuburg • Andrea Holzer •
 0660/619 06 63
 2130 Mistelbach • YOGA weinviertel •
 0664/730 159 48
 2340 Mödling • Shakti Spirits • 0650/852 00 89
 2482 Münchendorf • Ingrid Redl • 0676/413 64 14
 2004 Niederfellingbrunn • Anna Ledermüller-
 Sommer • 0664/453 24 57
 2471 Pachfurth • Bettina Schille 0664/233 03 58
 2380 Perchtoldsdorf • Julia Mander •
 0699/166 877 18
 3680 Persenbeug • Gabriele Olle •
 0650/515 10 12
 2201 Seyring • Claudia Bartl • 0664/483 88 27
 2523 Tattendorf • Susanne Rahofer •
 0664/521 66 60
 2630 Ternitz • Alexandra Gigler •
 0664/595 89 97
 3430 Tulln • Daniela Pfeffer • 0664/737 150 16
 2284 Untersiebenbrunn • Claudia Quidenus •
 0650/727 22 07
 2284 Untersiebenbrunn • Sabine Wolf •
 0676/772 67 90
 3830 Waidhofen an der Thaya • Nina
 Himmelmaier • 0680/406 44 79
 3970 Weitra • Sylvia Ledermüller •
 0680/204 29 24
 2700 Wiener Neustadt • YogaLounge •
 0650/520 13 50

OBERÖSTERREICH

4020 Linz • Gabriele Honauer • 0664/975 26 39
 4020 Linz • Elke Haslinger BYO/EYU* •
 0676/930 84 20
 4020 Linz • yogalounge linz • 0680/107 71 60
 4240 Freistadt • Judith Bergsmann •
 0650/480 33 44
 4451 Garsten • Dietlinde Maiwöger • 07252/431 45
 4710 Grieskirchen • Helga Schörgendorfer •
 0664/170 18 95
 4656 Kirchham • Mag. Dr. Irmgard Wintgen-
 Samhaber • 0699/105 273 65

4591 Molln • Christiane Laganda BYO/EYU* •
 0650/320 61 71
 5310 Mondsee • B. & M. Hötzel • 0664/307 60 34
 4982 Obernberg am Inn • Sunshine Yoga •
 0680/144 17 81
 4320 Perg • Sandra Schwaiger • 0650/261 17 24
 4632 Pichl • Petra Werskiuk • 0664/504 16 46
 4351 Saxen • Dr. Manja Ziehe • 0680/332 80 50
 4780 Schärding • Judith Andlinger •
 0660/494 95 92
 4690 Schwanenstadt • Mag. Annette Werz •
 0688/861 31 68
 4490 St. Florian • Renate Reichard •
 0676/711 55 88
 4963 St. Peter bei Braunau • Gabriele Fink •
 0676/440 82 08
 4400 Steyr • Dietlinde Maiwöger • 07252/431 45
 5261 Uttendorf • Monika Münch •
 0676/558 17 66
 4840 Vöcklabruck • Romana Steinhuber •
 0676/726 67 81
 4600 Wels • fokusleben • 0664/395 59 09
 4600 Wels • Petra Stadlmayr BYO/EYU* •
 0650/926 75 80
 4580 Windischgarsten • Barbara Blutaumüller •
 0676/508 45 33
 4893 Zell am Moos • Monika Struber BYO/EYU* •
 0664/372 25 55

SALZBURG

5020 Salzburg • Initiative BirthDay •
 0699/168 721 06
 5630 Bad Hofgastein • Sibylle Lainer •
 0699/105 486 93
 5101 Bergheim • Kathrin Zeyer • 0650/793 87 67
 5412 Puch • Sara Schnell • 0664/402 62 64
 5201 Seekirchen • Martina Schörghofer •
 0676/612 254 10

TIROL

6020 Innsbruck • Antaratma Yoga Shala •
 0650/842 62 48
 6352 Ellmau • Ursula Musshauer • 0676/784 47 55
 6654 Holzgau • Nina Dengel • 0676/531 88 20
 6322 Kirchbichl • Jasmin Pirchmoser •
 0664/505 05 35
 9900 Lienz • Birgit Pedevilla • 0680/111 55 10

6167 Neustift im Stubaital • Sherry Kranabitter •
 0699/105 877 03
 6380 St. Johann • Katrin Wetzinger • 0664/127 99 39

VORARLBERG

6700 Bludenz • Irmgard Neyer • 05552/665 68
 6820 Frastanz • Anton Engelhart •
 0664/220 35 16
 6840 Götzis • Heike Ausserer • 0664/131 47 78
 6845 Hohenems • Stefanie Kopf • 0664/512 96 44
 6890 Lustenau • Hannelore Witzemann BYO/
 EYU* • 0676/538 56 25
 6710 Nenzing • Brigitte Gambs BYO/EYU* •
 0664/512 79 92
 6830 Rankweil • Ulli Waldbach • 0650/240 00 10

BURGENLAND

7000 Eisenstadt • Iris Enz • 0650/942 71 00
 7202 Bad Sauerbrunn • Nina Rebekka Zachs •
 0699/186 009 07
 7301 Deutschkreutz • Carmen Csecele •
 0680/333 14 19
 7361 Kroatisch Geresdorf • Julia Schweiger •
 0699/102 419 67
 7100 Neusiedl am See • Mag. Daniela Roisz •
 0699/108 108 71
 7083 Purbach • Claudia Schönewetter-Vogt •
 0677/612 099 71

STEIERMARK

8010 Graz • Mag. Udesha Andrea Kubesch •
 0664/974 36 16
 8010 Graz • Barbara Reinisch • 0664/522 37 37
 8054 Graz • Margit El Kholi BYO/EYU* •
 0699/119 326 61

8992 Altaussee • Michaela Eppinger •
 0664/311 22 77
 8344 Bad Gleichenberg • Rosmarie Mitschanek •
 0660/356 28 43
 8190 Birkfeld • Anita Sorger • 0676/676 94 30
 8241 Dechantskirchen • Arjuna Paul
 Nathschläger • 0664/768 85 65
 8330 Feldbach • Simone Sakotnik •
 0699/119 611 50
 8081 Frannach • Martina Bauer • 0664/925 85 70
 8240 Friedberg • Gerald Dienbauer •
 0650/850 01 92
 8502 Lannach • Jutta Loibner • 0664/896 62 65
 8430 Leibnitz • Sonja Lamprecht (Hebamme) •
 0699/127 249 11
 8700 Leoben • Conny Neukamp • 0664/451 37 89
 8680 Mürzzuschlag • Mürzer Hebammen •
 0650/436 46 40
 8333 Riegersburg • Daniela Schalk • 0664/520 51 89
 8521 St. Andrä-Höchst • Mag. Gudrun Inreiter •
 0660/451 30 54
 8641 St. Marein im Mürztal • Nina Steinwender •
 0676/580 26 80

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt • Heidi Allesch • 0650/410 07 08
 9712 Fresach • Jasmin Aigner • 0680/322 03 05
 9582 Latschach • Mira Yoga • 0660/567 40 17
 9872 Millstatt • Dr. Annette Blühdorn •
 0664/283 68 88
 9220 Velden • Andrea Taferner-Rath •
 0676/730 60 06
 9500 Villach • Mag. Monika Steiner •
 0664/138 07 71
 9400 Wolfsberg • Rosa Lingitz • 0664/542 36 94

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

Mehrmals täglich (Mo-Fr) Schwangeren-Yoga & Mama-Baby-Yoga

drop-in-classes only:

Jederzeit beginnen können, ohne vorherige Anmeldung!
 A-1090 Wien, Liechtensteinstr. 10A + Liechtensteinstr. 19

www.schwangerschaftsyoga.wien
www.yogaausbildung.wien
www.freiraum-institut.at





Yoga im Alter

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

© katephoto | dreamstime.com

Yogakurse für Ältere (Auswahl)

WIEN

- 1010 Wien • E5 • 0664/913 98 81
- 1020 Wien • Helga Holczik • 0699/107 922 92
- 1020 Wien • Silvia Payerhofer • 0699/110 986 78
- 1030 Wien • Mag. Theresa Griebenberger • 0650/804 20 95
- 1030 Wien • YOGAlounge • 0676/413 72 15
- 1040 Wien • Sivananda Yoga Vedanta Zentrum 01/586 34 53
- 1040 Wien • Studio YOGINIS • 0676/351 91 82
- 1050 Wien • Stefanie Honeder • 0664/845 91 90
- 1060 Wien • Marianne Bauer • 0688/814 36 43
- 1060 Wien • Kathrin Jantschgi • 0650/831 76 02
- 1070 Wien • Prana Yoga-Studio • 01/524 85 33
- 1070 Wien • Erika Erber BYO/EYU* • 0664/315 40 56
- 1080 Wien • Christa Opocensky BYO/EYU* • 0664/425 09 00
- 1090 Wien • Michaela Berger BYO/EYU* • 0676/933 11 75
- 1090 Wien • Martina Sommer-Goldammer | YogaPraxis • 0664/110 46 02
- 1120 Wien • Beatrix Grünböck • 0664/535 94 40
- 1130 Wien • Studio Sattva • 0676/570 67 23
- 1140 Wien • YOGAZENTRUM PUREYOGA • 0699/815 992 83
- 1150 Wien • Karin Perkmann • 0680/404 27 63
- 1180 Wien • Rosi Wagner • 0676/471 14 27
- 1190 Wien • Susanne Jahn • 0664/261 02 60
- 1200 Wien • yoganotion • 0699/173 703 80
- 1210 Wien • Horst Buchebner • 0664/350 40 26
- 1220 Wien • Susi Zahnt • 01/280 57 55
- 1230 Wien • Mag. Barbara Kallinger • 0660/683 69 44

NIEDERÖSTERREICH

- 3100 St. Pölten • Andrea Löffler • 0676/605 44 34
- 3422 Altenberg • Annett Roth • 0660/480 40 47
- 2500 Baden • Yoga mit Chiaradina • 0699/177 703 73
- 2443 Deutsch-Brodersdorf • Monika Graf • 02255/6602
- 2232 Deutsch-Wagram • Sonja Steur • 0681/104 001 24
- 3032 Eichgraben • Susanna Mader • 0676/842 273 11
- 2230 Gänserndorf • Mag. Susanne Guzei • 0676/736 57 69
- 2353 Guntramsdorf • Christine Eva Maria Maise • 0699/101 167 76
- 3400 Klosterneuburg • Roswita Mazurek BYO/EYU* • 0676/953 53 15
- 2202 Königsbrunn • Petra Pils • 0676/936 23 23
- 2482 Münchendorf • Ingrid Redl • 0676/413 64 14
- 3040 Neulengbach • Sabine Kalyani • 0664/431 93 17
- 2471 Pachfurth • Bettina Schille • 0664/233 03 58
- 3680 Persenbeug • Gabriele Olle • 0650/515 10 12
- 2523 Tattendorf • Gerti Nausch • 0699/127 213 78
- 3430 Tulln • Adelheid Follner • 0676/922 20 29
- 2700 Wr. Neustadt • YogaLounge • 0650/520 13 50

OBERÖSTERREICH

- 4020 Linz • Gabriele Honauer • 0664/975 26 39
- 4020 Linz • Elke Haslinger BYO/EYU* • 0676/930 84 20
- 4040 Linz • Damara Berger • 0699/811 533 95
- 4813 Altmünster • Yogahaus Traunsee • 0650/795 84 16

- 4540 Bad Hall • Anna Maria Dibold • 0676/477 80 38
- 4820 Bad Ischl • Corinna Rettenbacher • 0676/357 31 95
- 4240 Freistadt • Judith Bergsmann • 0650/480 33 44
- 4810 Gmunden • Barbara Christine Diewald • 07612/215 05
- 4291 Lasberg • Judith Kirchmayr-Kreczi • 0699/116 999 25
- 4632 Pichl • Petra Werskiuk • 0664/504 16 46
- 4351 Saxen • Dr. Manja Ziehe • 0680/332 80 50
- 4780 Schärding • Eva Kubai • 0664/733 197 33
- 4612 Scharn • Kornelia Krennmair • 0699/119 409 68
- 4490 St. Florian • Renate Reichard • 0676/711 55 88
- 4600 Wels • fokusleben • 0664/395 59 09
- 4893 Zell am Moos • Monika Struber • 0664/372 25 55

SALZBURG

- 5020 Salzburg • Das YogaHaus • 0664/493 53 87
- 5020 Salzburg • SpiraldynamikCenter • 0699/102 034 33
- 5020 Salzburg • Hilde Peer • 0664/974 81 03
- 5640 Bad Gastein • Bernard Nicholas • 0650/968 69 21
- 5082 Grödig • Gisela Hrabovsky • 0699/174 121 24
- 5400 Hallein • Elisabeth Linhuber • 0650/516 01 55
- 5431 Kuchl • Gertraud Tinsobin • 0650/500 55 65
- 5412 Puch • Sara Schnell • 0664/402 62 64

TIROL

- 6020 Innsbruck • Yoga-Zentrum Innsbruck BYO/EYU* • 0664/324 20 40
- 6654 Holzgau • Nina Dengel • 0676/531 88 20
- 6322 Kirchbichl • Jasmin Pirchmoser • 0664/505 05 35
- 6167 Neustift im Stubaital • Sherry Kranabitter • 0699/105 877 03
- 6426 Roppen • Helga Deisenberger • 0650/428 06 66
- 6380 St. Johann • Katrin Wetzinger • 0664/127 99 39

VORARLBERG

- 6700 Bludenz • Irmgard Neyer • 05552/665 68
- 6800 Feldkirch • Yoga Feldkirch • 0650/961 21 13

- 6840 Götzis • Heike Ausserer • 0664/131 47 78
- 6952 Hittisau • Doris Felder • 0660/460 98 54
- 6845 Hohenems • Power of Yoga • 0664/738 344 80
- 6714 Nüziders • Karin Rettenmoser BYO/EYU* • 0664/511 34 64

BURGENLAND

- 7431 Bad Tatzmannsdorf • Jutta Spitzmüller • 0680/217 39 40
- 7521 Bildein • Petra Hrachovina • 0676/905 25 38
- 7100 Neusiedl am See • Lakeside Yoga • 0677/612 099 71

STIEARMARK

- 8010 Graz • City Yoga • 0316/813 283
- 8010 Graz • Mag. Udesha Andrea Kubesch • 0664/974 36 16
- 8010 Graz • Christine Swoboda • 0664/532 19 73
- 8020 Graz • August Trummer BYO/EYU* • 0650/523 86 57
- 8054 Graz • Margit El Kholi BYO/EYU* • 0699/119 326 61
- 8454 Arnfels • Margit Weingast • 0664/312 18 36
- 8344 Bad Gleichenberg • Claudia Trummer • 0664/272 66 33
- 8081 Frannach • Martina Bauer • 0664/925 85 70
- 8240 Friedberg • Gerald Dienbauer • 0650/850 01 92
- 8200 Gleisdorf • Mangalam-Yoga • 03112/272 02
- 8230 Hartberg • Yoganina • 0660/461 58 72
- 8605 Kapfenberg • Sabine Hopfer • 0664/144 48 51
- 8670 Krieglach • Sigrun Karner • 0680/317 51 58
- 8430 Leibnitz • Manuela Hauser • 0650/643 99 80

KÄRNTEN

- 9020 Klagenfurt • Karin Steiger | Yogaschule Kärnten • 0664/337 32 36
- 9063 Maria Saal • Renate Gaggli BYO/EYU* • 0699/170 757 59
- 9173 St. Margareten/Rosental • Mag. Sabine Varch BYO/EYU* • 0699/107 710 12
- 9220 Velden • Andrea Taferner-Rath • 0676/730 60 06
- 9400 Wolfsberg • Yogazentrum Moser • 0676/704 36 40



Yoga-Ausbildungen

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

© TriYogazentrum Vienna | www.triyoga.at

WIEN

ANANDA - Yoga und Bewusstsein
 AUSBILDUNGEN | WEITERBILDUNGEN
 RETREATS | KURSE | EINZELYOGACOACHING
 ENERGETISCHE BEHANDLUNGEN | INTUITIVE BERATUNGEN

ANDREA SRI DEVI RASTL, MAG.
 T +43 (0)664 43 88 700
 E sridevi@lotus-blute.at
 W www.lotus-blute.at

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

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

YOGA JI
 Essenz des Yoga

Advanced Yoga Trainings
 Hatha Yoga Ausbildung
 Sound Yoga Ausbildung
 Kinderyoga Ausbildung

www.yogaji.at kleine Mohrenasse 6-8 1020 Wien

Yoga Ji • 1020 Wien • 0660/673 41 12 •
www.yogaji.at

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

TriYogaCenter-Vienna • 1040 Wien •
 0664/102 71 08 • www.triyoga.at

Lu Jong Yoga-Ausbildung • 1050 Wien •
 0699/113 136 55 • www.lujong-yoga.at

Internationale Yogalehrer Ausbildung • Weiterbildungen

Wiener Yogaschule
 International zertifizierte Yogaschule

0676 413 72 15 • office@yoga-lounge.at
 1030 Wien, Seidlgasse 30
www.wieneryogaschule.at

Wiener Yogaschule • 1030 Wien •
 0676/413 72 15 • www.wieneryogaschule.at

ANANYA
 yogaroomwien

Anusara & Shiva Shakti Yoga
 Ausbildungen (RYT500 & 300+)
 Yoga Workshops
 Kurse für Anfänger

Mollardgasse 34 | 1060 Wien | www.ananya.at | office@ananya.at

ANANYA | Yogaakademie Wien • 1060 Wien •
 01/909 47 81 • www.ananya.at

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

200-Stunden
 Yoga Alliance
 zertifiziert

Internationale Yogalehrer Ausbildungen

HOT YOGA VIENNA • 1060 Wien •
 0664/460 11 11 • www.hotyogavienna.at

HOT YOGA VIENNA • 1060 Wien •
 0664/460 11 11 • www.hotyogavienna.at

Ashtanga Yoga Vienna | Natasa Cvetkovic •
 1070 Wien • 0664/508 16 18 •
www.ashtangaworld.net

Iyengar Yoga Vienna • 1070 Wien •
 0677/616 068 08 • www.iyengaryoga.at

Luna Yoga Ausbildung | Gyöngyi Hajdú •
 1070 Wien • 0680/215 05 57 •
www.luna-yogaweg.at

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

**Yoga Austria - B.Y.O. (Berufsverband der
 Yogalehrenden in Österreich)** •
 1070 Wien • Neustiftg. 14/2/II •
 01/505 36 95 www.yoga.at

Aerial Yoga Vienna | Sheila Falk | Yogafusion •
 1090 Wien • 0699/117 648 02 •
www.aerialyoga-vienna.at

Bhavani
 YOGA AND CREATIVITY

YOGA NIDRA AUSBILDUNG
<http://bhavani.at>

SATYANANDA YOGA® • 1080 Wien •
 0699/117 561 17 • www.bhavani.at

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

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

Anahata Schule für Yoga & Gesundheit •
 1130 Wien • 0664/366 02 22 •
www.anahata-schule.com

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

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

Amazing Yoga Vienna • 1150 Wien •
 0650/561 57 60 • www.amazing-yoga.at

Atha Yoga • Ausbildungen in Österreich und
 Spanien | Isabella Welsch • 0699/100 094 38
www.athayoga.at

Yoga-Ausbildungen mit Freude und viel...

Yoga-LehrerInnen-Ausbildung (modular)

Schwangeren-Yoga

Mama-Baby-Yoga

Kinder-Yoga

www.schwangerschaftsyoga.wien
www.yogaausbildung.wien
www.freiraum-institut.at

freiraum

NIEDERÖSTERREICH

Yogazentrum Mödling • 2340 Mödling •
0676/709 00 36 • www.yogazentrum.md

OBERÖSTERREICH

Lehrgang in Linz
Dipl.Yoga-LehrerIn
Infoabend: 21.06.2017
Lehrgangsstart: 22.09.2017
 **PGA** AKADEMIE   www.pga.at

PGA Akademie • 4020 Linz • 0732/77 12 00 •
www.pga.at



320h AYUR YOGALEHRER – AUSBILDUNG

nach dem bewährten Modell
von Remo Rittiner
ab Juni 2017

erstmalig in (Ober-)Österreich
(berufsbegleitend)

Infos: yogawelle@gmail.com
www.yogawelle.at

Yogawelle | Ayur Yogalehrer Ausbildung nach Remo Rittiner • 4600 Wels • 0650/251 39 48 •
www.yogawelle.at

sunspirit.yogaschule.salzkammergut BYO/EYU* •
4893 Zell am Moos • 0664/372 25 55 •
www.sunspirit.at

SALZBURG

SEAD Salzburg | Hatha Yoga Teacher Training •
5020 Salzburg • 0662/624 635 •
www.sead.at

Spiraldynamik@Center für Yoga & Bodymind •
5020 Salzburg • 0699/102 034 33 •
www.spiraldynmaik-yoga.at

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

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

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

TIROL

alpine-yoga | Helene Krainer • 6020 Innsbruck •
0676/429 11 31 • www.alpine-yoga.at

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

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

Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus •
6370 Reith bei Kitzbühel • 05356/67404 •
www.sivananda.at

VORARLBERG

The Power of Yoga • 6845 Hohenems •
0664/738 344 80 • www.thepowerofyoga.at

STEIERMARK

 www.yogaakademie-austria.com
**Yogalehrer-Ausbildungen
Yogalehrer-Weiterbildungen**
Wien, Guntramsdorf, Langenlois,
Wels, Steyr, Salzburg, Innsbruck,
Graz, Bad Aussee, Neutal/Ögld.
0664/211 60 39 • office@yogaakademie-austria.com

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

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

Svatha Yogatherapie-Ausbildung • 8010 Graz •
0664/974 36 16 •
www.spiritofyoga.at

Ashtanga Yoga Graz | Silvia Metaweia •
8020 Graz • 0650/582 10 55 •
www.ashtangayoga.at

KÄRNTEN

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

Spezielle Yoga-Ausbildungen

Yoga mit Schwangeren

Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen, Hebammen und
PhysiotherapeutInnen.

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

WIENER YOGAlounge • 1030 Wien • 0676/413 72 15 •
www.wieneryogaschule.at

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

sunspirit.yogaschule.salzkammergut • 4893 Zell am Moos •
0664/372 25 55 • www.sunspirit.at

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

Sivananda Yoga Seminarhaus • 6370 Reith • 05356/674 04 •
www.sivananda.at

Mama-Baby-Yoga-Ausbildung

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

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

WIENER YOGAlounge • 1030 Wien • 0676/413 72 15 •
www.wieneryogaschule.at

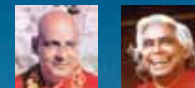
sunspirit.yogaschule.salzkammergut • 4893 Zell am Moos • 0664/372 25 55
www.sunspirit.at

Yogatherapie Weiterbildung

Yoga im medizinischen Kontext „vom Bewegungsapparat zur
Haltungsanalyse“, laufende Workshops und praxisnahes Seminar für mehr
Klarheit und Sicherheit beim Umgang mit chronischen Beschwerdebildern.
Sommerwoche 2018 | SO 19. – FR 24.8.2018

Gesundheitszentrum YogaPraxis • 1090 Wien • 0664/110 46 09 •
www.yogatherapie.wien

SIVANANDA YOGA
SEMINARHAUS
Reith bei Kitzbühel, Tirol



Swami Sivananda (1887 – 1963)
Swami Vishnudevananda (1927 – 1993)



**YOGA
LIFE**
in den
**KITZBÜHELER
BERGEN**



Internationale
Yogalehrer-Ausbildungen

Yoga-Urlaub in
Reith bei Kitzbühel
& Mittersill, Haue Tauern
(Wellnesshotel)

Weiterbildungen

Gründer: Swami Vishnudevananda
Seit 1957
Tel. +43 5356 67 404
www.sivananda.at
tyrol-reception@sivananda.net
ZVR 925544605



Kinder- & Teenager-Yoga-Ausbildung

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

© ingimage.com

© yoganotion.at

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



Yoga Ji • 1020 Wien • 0660/673 41 12 • www.yogaji.at



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



Yogaju | Mag. Julia Schweiger • 1150 Wien • 0699/102 41 967 • www.yogaju.at

Mag. Gerti G. Nausch • 0699/127 213 78 • www.yoga-genau.at



PGA • 4020 Linz • 0732/77 12 00 • www.pga.at

sunspirit.yogaschule.salzkammergut • 4893 Zell am Moos • 0664/372 25 55 • www.sunspirit.at

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



Sibylle Schöppel • 0664/928 75 32 • www.kinderyogaexpertin.at

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

Aerial-Yoga & AcroYoga

Interessante neuere Entwicklungen des „westlichen“ Yoga sind Aerial-Yoga und AcroYoga®. Diese Yogastile erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und ermöglichen ein völlig neues Bewegungs- und Körpergefühl.

Entspannt im Tuch hängen – Aerial-Yoga

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



Aerial Yoga Vienna • Sheila Falk • 0699/117 648 02 • Lisa Looping 0650/994 72 35 • 1090 Wien
Aerial Yoga • YOGAlounge • 1030 Wien • 0676/413 72 15
Air Yoga | Air Core • yoganotion | Sylvia Regner • 1200 Wien • 0699/173 703 80
Hotel Miramonte • 5640 Bad Gastein • 06434/2578
Hotel DAS.GOLDBERG • 5630 Bad Hofgastein • 06432/6444
Fliegendes Yoga • feelfreeyoga | Christine Swoboda • 8010 Graz • 0664/532 19 73

AcroYoga verbindet Yoga, Akrobatik und Nuad

Außergewöhnlich hohe Ansprüche an Körperspannung, Gelenkigkeit und Koordination stellt **AcroYoga®**, das Elemente aus Yoga, Thai-(Nuad)-Massage und Übungen aus der Bodenakrobatik verbindet. Den zahlreichen Hebefiguren verdankt AcroYoga® auch die Zusatzbezeichnung „Flying Yogis“. Typische Elemente sind Umkehrhaltungen (*Inversions*), gegenseitige Hilfestellung (*Spotting*) und ein fließender Übergang der Asanas. Auch in einfacher Form ist AcroYoga® nur für Übende mit sehr guter sportlicher Vorbildung geeignet.

Zertifizierte AcroYoga®-Lehrende in Österreich

1060 Wien • Reka Hargitay | Perform • Mariahilfer Str. 51 • 0699/196 75 672
1060 Wien • Alexandra Pfeifer | ANANYA Yoga Wien • Mollardg. 34 • 01/909 47 81
1090 Wien • Boris Georgiev | Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0664/402 73 58
1090 Wien • Veni Labi | Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0676/370 58 82
1090 Wien • Lisa Looping | Yogafusion • Tendlerg. 11 • 0650/994 72 35
1090 Wien • Martin Murauer | Yogazentrum Ganesha • Alserbachstr. 2/1/15 • 0699/133 44 682
1150 Wien • Sibylle Langauer | Artmovements | Amazing Yoga • Diefenbachg. 54A • 0699/100 731 21



Ayurveda – ganzheitlicher Weg zum gesunden Leben

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

© Chesa Valisa | www.naturhotel.at

Wer sich ernsthaft für Yoga interessiert, landet fast unvermeidlich irgendwann auch bei Ayurveda. Beide Lebenslehren zielen auf den Menschen in seiner Gesamtheit ab. Ayurveda, die Jahrtausende alte Wissenschaft vom langen Leben, ist ein ganzheitliches System, das nicht nur bekannte Ernährungsregeln anwendet, sondern diese auch durch Reinigungskuren, Massagen und Heilkräuter ergänzt.

Ziel im Ayurveda ist ein harmonisches Zusammenwirken der **Prinzipien (Doshas)**, die das Leben bestimmen. Sind die **Doshas „Vata“** (Bewegung), **„Pitta“** (Stoffwechsel) und **„Kapha“** (Struktur) im Einklang, führt ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper zu Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

In seiner intensivsten Form kann man Ayurveda sicher vor allem in einem Ayurvedaresort



© Roydine | www.fotolia.com

erleben, doch ist es auch im Alltag problemlos möglich, sich an ayurvedischen Prinzipien zu orientieren, sei es in der Ernährung, der Körperpflege oder auch mittels ayurvedischer Rituale, die zu einer Quelle der Kraft für unser Leben werden können.

Ayurveda-Kochkurse (Auswahl)

www.batra.at • Ayurveda Praxis Vinod & David
Batra • 5071 Wals • 0680/12 16 478 (David) •
0664/54 28 144 (Vinod)
www.rasayana.at • Sandra Hartmann | Ayurveda
Kochschule • 1090 Wien • 0699/100 70 988
www.ayushop.at • Ayurveda-Naturladen |
Tanja Pinter • 8010 Graz • 0664/418 33 49

Ayurveda Anwendungen (Auswahl)

www.e5ayurveda.com • E5 Ayurveda- &
Yogazentrum • 1010 Wien • 0664/913 98 81
www.yogamed.at • Dr. Claudia Mainau •
1030 Wien • 01/943 20 01

Veda Vital
Institut für Ayurveda, Yoga & Energiearbeit

Yoga und Ayurveda – Ausbildungen
Ayurveda Massagen & Anwendungen
Yogakurse, Seminare, Workshops

Altgasse 23/8, 1130 Wien, Tel 0699/1890 40 50
www.vedavital.at

www.vedavital.at • VedaVital-Institut für Ayurveda
& Yoga • 1130 Wien • 01/890 40 50
www.myurveda.at • Josefa Mair • 4820 Bad Ischl
0699/181 55 244
www.batra.at • Ayurveda Praxis Vinod & David
Batra • 5071 Wals • 0680/12 16 478 (David) •
0664/54 28 144 (Vinod)

Das Naturhotel Chesa Valisa ****
BIO & Genuss, Naturkosmetik, AlpinSPA, Yoga,
Ayurveda, im Kleinwalsertal www.naturhotel.at

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

Ayurveda-Reiseanbieter (Auswahl)

www.ayurveda4health.com
www.indigourlaub.com
www.srilanka.travel

Weitere Informationen auch auf www.yogaguide.at/mehr/ayurveda



Europäische Akademie
für **Ayurveda**

Zum neuen Beruf mit
Ayurveda

Ausbildungen

Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin
3-jährige staatlich anerkannte Ausbildung (berufsbegleitend)
Fundierte Kompetenz in Massage, Ernährung und Prävention
Ernährungs- und Gesundheitsberater
Ayurveda-Koch

Ärzte-Fortbildung

Ayurveda als komplementäre Medizin
30 Tage berufsbegleitend • 120 Fortbildungspunkte
Aufbaustudium MSc in Ayurveda-Medizin möglich

Seminare

Basiskurse und Fach-Fortbildungen

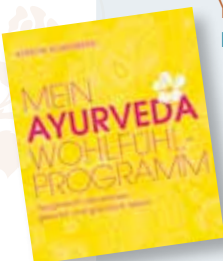
Ayurveda-Event mit Infoabend • 05.05 • 01.09. • 27.10. 2017

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

www.ayurveda-akademie.org

Yoga Guide Buchtipps

**Mein Ayurveda Wohlfühl-
Programm: Typgerecht abnehmen,
gesund und glücklich leben**
Kerstin Rosenberg | 208 S. |
Südwest-Verlag
Wohltuende Rezepte und ein
5-Schritte-Programm für mehr
Lebensenergie.





Nuad – Thai Yoga Körperarbeit

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

© Robert Henderson | www.roberthenderson.info

© Eva Alagoda-Coeln | www.nuad.at

Nuad-Angebote in Österreich (Auswahl)

WIEN

- 1020 Wien • Petra Sumser | viennabodywork
Nuad Aus- & Fortbildungen • 0650/946 94 50
- 1020 Wien • AMAR DAS Kundalini Yoga Zentrum
Kleine Stadtgutg. 3 • 0660/946 01 40
- 1060 Wien • ANANYA | yogaraumwien •
Mollardg. 34 • 0660/128 01 22
- 1060 Wien • Marianne Bauer | Yoga & Nuad •
0688/814 36 43
- 1060 Wien • Bodybalancing |
Mag. Alexandra Petz • 0680/213 59 58
- 1060 Wien • Nina Rudlof | Nuad & Yoga •
0650/727 23 47
- 1070 Wien • Prana Yoga-Studio • Mariahilfer
Str. 82/16b/2 • 01/524 85 33
- 1070 Wien • Veronica Wunderlich •
0699/126 247 68

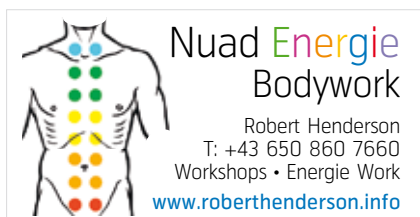
NUAD-Ausbildung und Seminare

Verein Nuad-Austria
Prana Yoga Studio
office@nuad.at
0680 2120456
www.nuad.at



- 1070 Wien • Eva Alagoda-Coeln | Nuad & Nuad-
Ausbildungen • Mariahilferstr. 82 | Prana
Yoga-Studio • 0680/212 04 56

- 1080 Wien • Elisabeth Jungreithmair •
0699/177 799 93
- 1090 Wien • Eva Alagoda-Coeln | Nuad •
Serviteng. 21/9 • 0680/212 04 56
- 1090 Wien • Veni Labi | Yogazentrum Ganesha •
0676/370 58 82
- 1100 Wien • Kerstin Teubl •
0660/157 76 85



- 1130 Wien • Nuad Energy Bodywork |
Robert Henderson •
0650/860 76 60
- 1150 Wien • Artmovements | Sibylle Langauer |
Amazing Yoga Vienna • Diefenbachg. 54A •
0699/100 731 21
- 1150 Wien • Edith Flatz • 0699/119 818 20
- 1210 Wien • Studio AyurYoga |
Michaela Menzinger • 0699/121 871 80
- 1220 Wien • Mag. Gloria Fleischmann |
Nuad & Yoga • 0650/450 54 22

NIEDERÖSTERREICH

- 3100 St. Pölten • Christina Kiehas •
0660/167 43 38
- 2571 Altenmarkt a. d. T. • Udo Alioua
Thomaschütz • 0680/308 90 55
- 2500 Baden • Chiaradina | Your Spirit Matters •
0699/177 703 73
- 2340 Mödling • Shakti Spirits •
0650/852 00 89
- 2482 Münchendorf • Ingrid Redl • 0676/413 64 14
- 3040 Neulengbach • Maria Lackner-Gallee BYO/
EYU* • 0699/195 837 70

OBERÖSTERREICH

- 4040 Linz • Nuad Yoga Linz | Adelaida Atzmueller
Sparkassenplatz 1 • 0677/619 595 15
- 4020 Linz • yogalounge linz • Landstr. 84 •
0680/107 71 60
- 4040 Linz • Irene Kapl • Wolfauerstr. 14 •
0699/188 220 02
- 4612 Scharfeneck • Kornelia Krennmair •
0699/119 409 68
- 4963 St. Peter bei Braunau • Gabriele Fink •
0676/440 82 08
- 4600 Wels • fokusleben •
Kaiser-Josef-Platz 19 •
0664/395 59 09
- 4600 Wels • pulsatori | Tanja Nicholls •
Freiung 14/4 • 0650/396 85 40
- 4580 Windischgarsten • Barbara Blutaumüller •
0676/508 45 33
- 4893 Zell am Moos • sunspirit.yogaschule.
salzkammergut | Monika Struber BYO/EYU* •
0664/372 25 55

SALZBURG

- 5163 Mattsee • Sascha Jurak | Nuad Thai Yoga
Salzburg • 0660/655 88 55
- 5723 Uttendorf • Alois Soder •
0650/213 00 86

TIROL

- 6020 Innsbruck • Simone Jörg •
0699/129 241 07



- 6020 Innsbruck • Yoga Loft Innsbruck •
0650/628 78 17

VORARLBERG

- 6800 Feldkirch • Melanie Astleitner •
0660/122 30 01
- 6830 Rankweil • Elisabeth Hartl •
0650/236 59 90

BURGENLAND

- 7361 Kroatisch Geresdorf • Julia Schweiger •
0699/102 419 67
- 7350 Oberpullendorf • Sandra Geldner •
0664/110 52 85

STEIERMARK

- 8010 Graz • City Yoga • Am Eisernen Tor 3 •
0316/813 283
- 8054 Graz-Straßgang • Margit El Kholi BYO/
EYU* • 0699/119 326 61
- 8344 Bad Gleichenberg • Claudia Trummer •
0664/272 66 33
- 8073 Seiersberg • Manuela Wafzig •
0664/258 20 27

KÄRNTEN

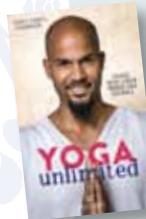
- 9500 Villach • YOGA. •
Ledererg. 30 • 0650/977 09 11

Yoga zum Nachlesen und Nachmachen

Yoga unlimited

Percy Shakti Johannsen | 224 S. | Kailash

Wahres Yoga beginnt jenseits der Matte, denn Yoga ist eine Lebenseinstellung. Der Autor macht uns bekannt mit dem „Little Guru“, der inneren Stimme, die jeden Menschen zu seinem persönlichen Licht führt. Zahlreiche Asanas, Pranayama-Übungen und Rituale helfen, den Yoga-Spirit im Alltag zu leben.



Heilmethode Nadi-Muskeltherapie

Remo Rittner, 176 S. | Via Nova Verlag

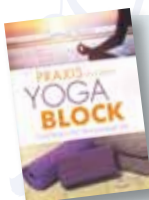
Der bekannte Yogatherapeut Remo Rittner hat yogisches und ayurvedisches Wissen mit modernsten Erkenntnissen der Neurophysiologie und Neuroanatomie zu einer ganzheitlichen Therapieform weiterentwickelt. Das Buch vermittelt Grundlagen über die Funktionsweise und die praktischen Anwendungen der Nadi-Muskeltherapie.



Praxis mit dem Yogablock

Gertrud Hirschi | 112 S. | Schirner

Der Yogablock ist bei Asanas eine Hilfe als Stütze oder bei der Intensivierung von Yogaübungen. Positionen, die man sonst nur mit Mühe halten kann, fallen viel leichter. Mit anschaulichen Bildsequenzen, Meditationen und Mantras.



Innen | Aussen - Das Yoga-Chakra-Buch

Elena Lustig, Annette Söhnlein | 200 S. | Theseus

Gebrauchsanweisung für die Chakras: Yogasequenzen und Alltagsübungen helfen dabei, jedes der sieben Energiezentren in Schwingung zu bringen und auszubalancieren. So lassen sich alte Muster lösen und Energieblockaden lösen.



Yoga Nidra

Christine Ranzinger | 72 S. mit CD | Trias

Yoga Nidra, auch „Schlaf der Yogis“ genannt ist eine heilsame Tiefenentspannung, die hilft, den Alltagsstress zu bewältigen und innere Ausgeglichenheit zu erfahren. Einfacher Einstieg in Yoga Nidra mit Audio-CD und gut beschriebenen Übungssequenzen der renommierten Yogalehrerin Christine Ranzinger.



Luna-Yoga für den Rücken

Adelheid Ohlig |

CD | 60 Minuten | Kösel

Entspanntes Üben mit der Luna-Yoga-Gründerin Adelheid Ohlig: Die Übungen aus dem Luna-Yoga nehmen die Belastung aus dem Rücken, führen zu neuer Beweglichkeit und Kraft. Spezielle Drehungen und Spiralbewegungen tun der Wirbelsäule gut.



Yoga-Glück

Anna Trökes, Bettina Knothe

192 S. mit 2 CDs | GU

Neueste Erkenntnisse der Neurobiologie belegen, dass tatsächlich jeder seines Glückes Schmied ist. Diplom-Biologin Dr. Bettina Knothe und Yogaexpertin Anna Trökes zeigen zehn Übungsreihen zu Themen wie Achtsamkeit, Geduld. Wer solche Glücksübungen in den Alltag integriert, wird mehr Glücksmomente wahrnehmen und zusätzliche schaffen.



Die Essenz des spirituellen Weges

Swami Kriyananda, 272 S. | Via Nova Verlag

Zeitlose universelle Botschaften der Wahrheit bieten die Texte von Paramahansa Yogananda, einem der bedeutendsten geistigen Lehrer des zwanzigsten Jahrhunderts und Autor von „Autobiografie eines Yogi“. Aufbewahrt und aufgeschrieben von einem seiner engsten Schüler gibt dieses Buch Antworten auf alle bedeutenden Fragen des spirituellen Lebens.



Therapeutisches Yoga

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



Yoga als Therapie

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

So wirkt Yogatherapie

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

sche Studie hat ergeben, dass Yogaprogramme mit gezielt auf den unteren Rücken abgestimmten Übungen die Beschwerden der Patienten nachhaltig lindern konnten.

Dr. med. univ.
Marion Reinitzhuber
Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation
ÖAK-Diplom Akupunktur & Sportmedizin

Yogatherapie – wohltuend & heilsam

Hellbrunner Str. 11a, 5020 Salzburg, Tel. +43 662 841 841
info@praxis-reinitzhuber.at, www.praxis-reinitzhuber.at

Beachtliche Erfolge konnten bei **Diabetes** nachgewiesen werden. Laut einer indischen Studie konnten Diabetiker ihren Glukosespiegel und die Blutfettwerte deutlich verbessern und die Symptome der Erkrankung lindern. Differenziert ist die Yogatherapie bei **psychischen Erkrankungen** zu betrachten. Während **Stressempfinden** und **Angstzustände** durch regelmäßiges Yoga signifikant verringert werden können, können im Fall einer schweren Depression die meditativen Elemente von Yoga sogar eine Verschlechterung des Krankheitsbildes bewirken.

Fazit: Bei einigen Krankheiten kann Yoga einen entscheidenden Beitrag zur Therapie leisten und bei vielen die Wirksamkeit anderer Behandlungen verbessern.

YOGATHERAPIE SOMMERWOCHE 2018

„vom Bewegungsapparat zur Haltungsanalyse“

von 19. bis 24. August 2018,
Seminarzentrum „Die Lichtung“, bei Zwettel / NÖ
nähere Infos und Anmeldung: www.yogatherapie.wien



YogaPraxis
MEDIZIN • OSTEOPATHIE • PHYSIOTHERAPIE





Luna-Yoga®

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

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

© Gerlinde Fennes | satvyoga.at

Luna-Yoga® Kurse in Österreich (Auswahl)

WIEN



Luna Yoga – Gyöngyi Hajdu

Kurse | Seminare | Ausbildung | Einzelstunden
www.luna-yogaweg.at | +43 680 215 05 57

1070 Wien • Gyöngyi Hajdu • Westbahnstr. 7 | Werkstatt Krähe • 0680/215 05 57

1080 Wien • Christa Opocensky BYO/EYU* • Bennog. 8A | Shambhala • 0664/425 09 00

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

1160 Wien • Mag. Karin Obermayr • Ottakringerstr. 49 • 0699/108 308 93

NIEDERÖSTERREICH

3680 Persenbeug • Gabriele Olle • 0650/515 10 12

3370 Ybbs/Donau • Gisela Angerer • 0664/508 55 94

OBERÖSTERREICH

4020 Linz • Gabriele Honauer • Stefan-Fechter-Weg 1 • 0664/975 26 39

4904 Atzbach • Romana Steinhuber • 0676/726 67 81

4451 Garsten & 4400 Steyr • Mag. Dietlinde Maiwöger • 07252/431 45

4081 Hartkirchen & 4612 Scharten • Kornelia Krennmair • 0699/119 409 68

4866 Unterach am Attersee • Maria Graf • 0664/737 942 63

SALZBURG

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

5020 Salzburg • Mag. Manuela Kosche • 0650/733 31 12

STEIERMARK

8010 Graz • City Yoga • Am Eisernen Tor 3 • 0316/813 283

8010 Graz • Anita Vibana Maikisch • Plüddemanng. 27 • 0660/767 99 42

8521 St. Andrä-Höch • Mag. Gudrun Inreiter • 0660/451 30 54

Adelheid Ohlig
Begründerin des Luna Yoga

Seminare, Ferienkurse,
Aus- und Weiterbildung unter:

luna-yoga.com



Hormonyoga

Die brasilianische Yogalehrerin Dinah Rodrigues entwickelte Hormonyoga als spezielle Übungsreihe mit Atem- und Körperübungen aus dem Hatha-Yoga. Gezielt werden Eierstöcke, Schilddrüse und Hypophyse stimuliert, um die Hormonproduktion anzuregen.

Hormonyoga ist für Anfängerinnen geeignet, hilft nicht nur bei Wechselbeschwerden, sondern wird auch Frauen mit Kinderwunsch empfohlen.



Hormonyogakurse in Österreich (Auswahl)

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

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

1030 Wien • YOGAlounge • 0676/413 72 15

1040 Wien • Studio YOGINIS • 0676/351 91 82

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

1080 Wien • Elisabeth Jungreithmair • 0699/177 799 93

1080 Wien • Elisabeth Marino • 0699/119 224 59

1130 Wien • Gerlinde Fennes • 0676/570 67 23

1140 Wien • Barbara Sburny • 0676/387 37 31

1150 Wien • Edith Flatz • 0699/119 818 20

1220 Wien • Nalanda | Manjana-Ibesich • 0699/122 758 59

1230 Wien • Sofie Steixner • 0660/633 69 90

2540 Bad Vöslau • Elisabeth Apfler • 0676/520 58 32

2443 Deutsch-Brodersdorf • Monika Graf • 02255/6602

3400 Klosterneuburg • Christiane Novak • 0650/693 60 91

2202 Königsbrunn • Petra Pils • 0676/936 23 23

2482 Münchendorf • Ingrid Redl • 0676/413 64 14

3040 Neulengbach • Sabine Kalyani Sprengnagel • 0664/431 93 17

2380 Perchtoldsdorf • Angelina Fleischmann • 0699/107 206 20

2523 Tattendorf • Mag. Gerti G. Nausch • 0699/127 213 78

4864 Attersee • Gisela Schmidt Mayer • 0664/321 13 05

4020 Linz • Gabriele Honauer • 0664/975 26 39

5632 Dorfgastein • Anke Kranabetter • 0650/770 39 03

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

5020 Salzburg • Das YogaHaus • 0664/493 53 87

6020 Innsbruck • Yoga Loft Innsbruck • 0650/628 78 17

6845 Hohenems • Daniela Metelko-Micheluzzi • 0650/205 20 00

6912 Hörbranz • Karin Florian • 05573/822 09

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

8010 Graz • City Yoga • 0316/813 283

8454 Arnfels • Dr. Margit Weingast • 0664/312 18 36

8344 Bad Gleichenberg • Claudia Trummer • 0664/272 66 33

8750 Judenburg • Waltraud Tremmel • 0650/735 11 00

8430 Leibnitz • Rosa Otter • 0664/514 99 00

9020 Klagenfurt • Karin Steiger | Yogaschule Kärnten • 0664/337 32 36

9173 St. Margareten/Rosental • Mag. Sabine Varch BYO/EYU* • 0699/107 710 12

9400 Wolfsberg • Anita Buhrandt | Kirchg. 1 • 0699/187 956 11

Die schönsten Yoga-Auessoires

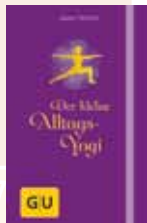
Für eine Haut wie Samt und Seide

Von Mani® gibt es nicht nur erstklassiges Bio-Olivenöl, sondern auch „Bio-Oliven-Kosmetik“. So z.B. die Bio-Oliven-Körperbutter aus Bio-Shea-, Bio-Kakaobutter und Bio-Olivenöl. Besonders geeignet bei trockener, empfindlicher Haut. Der praktische und sanfte Pflege-Drehstift (70g) hinterlässt ein weiches, samtiges Gefühl. www.mani.at



Kleine Übungen, große Wirkung

Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen im handlichen Taschenformat: für jede Gelegenheit und um in wenigen Minuten zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. www.gu.de



Ayurvedische Entspannung

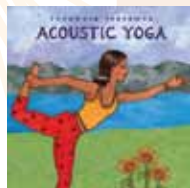
Das Rosenberg AyurMed-Sortiment umfasst wertvolle Massage-Öle in hervorragender Qualität. Nach original ayurvedischen Rezepturen mit fein aufeinander abgestimmten Kräuterextrakten hergestellt. www.rosenberg-ayurved.com



Yoga-Inspiration aus aller Welt

Wunderbar gespielte Sounds als Meditationsbegleitung, für Yogaübende auf der Matte

oder einfach zum auf dem Sofa genießen. Feingefühlig zusammengestellt vom international bekannten Yogalehrer Sean Johnson aus New Orleans. www.putumayo.com



Im Lotussitz entspannt verweilen

Fair und ökologisch produzierte Meditationskissen und -matten aus 100% Bio-Baumwolle und robusten Stoffen. Sitzkissen mit separatem Innenbezug und mit Bio-Dinkelpelzen (kbA) aus Österreich befüllt. In vielen Farben und Größen. www.lotuscrafter.eu



Entspannender Duft und sanftes Licht

Die 7xChakra-Duftkerzen werden aus 100% Stearin hergestellt und enthalten 3% ätherisches Öl. Sie sind zart und unaufdringlich im Duft. Brenndauer im Glas ca 16-18 Stunden. Gibt es auch als Teelichter. www.sonnlicht.at



Komm sing mit ...

Mantren und spirituelle Lieder, gesammelt von Hagara Feinbier. Alle Lieder mit Noten, Übersetzungen und Geschichten zur Heilkraft der Musik und des Singens in praktischen Ringbüchern. Auch als Musik CDs lieferbar. www.come-together-songs.de



Unterwegs mit Yoga

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

Hotels mit Yogaangeboten (Auswahl)

SALZBURG

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

5640 Bad Gastein • Hotel Miramonte • Reitpromenade 3 • 06434/2578



5630 Bad Hofgastein • Alpenhaus Gasteinertal • Kurgartenstr. 26 • 06432/635 60

5630 Bad Hofgastein • DAS.GOLDBERG • Haltestellenweg 23 • 06432/6444



5630 Bad Hofgastein • Hotel Norica Wellness & Therme • Kaiser-Franz-Platz 3 • 06432/8391

5630 Bad Hofgastein • Impuls Hotel Tirol • Grünlandstr. 5 • 06432/6394-0

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

5771 Leogang • Naturhotel Forsthoftgut • Hütten 2 • 06583/8561

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

5020 Salzburg • arte vida yoga & wellness • Dreifaltigkeitsg. 9 • 0681/102 127 29

5600 St. Johann im Pongau • Hotel Oberforstthof Alpendorf 11 • 06412/6171

TIROL



6215 Achenkirch • DAS KRONTHALER • Am Waldweg 105a • 05246/6389

6281 Gerlos • Yoga & Ayurveda Traumhotel • Gerlos 298 • 05284/5305

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

6345 Kössen • Kapshof - Das Yogahaus in Tirol • Schwandorf 25 • 0664/244 44 58

- 6105 Leutasch** • Hotel Quellenhof •
Weidach 288 • 05214/678 20
- 6105 Leutasch** • Urlaubspension aufatmen |
entspannen. bewegen. sein. •
Gasse 186a • 05214/6803
- 6414 Mieming in Tirol** • Biohotel Schweitzer •
05264/52 85
- 6465 Nassereith** • Yogaresort - AlpenRetreat •
Fernpaß 483 •
0680/554 43 24
- 6157 Obernberg am Brenner** • Almis Berghotel
Yoga in idyllischer Berg-Natur in Tirol •
Ausserthal 30 •
0664/434 04 71
- 6580 St. Anton am Arlberg** • Hotel Lux Alpinae •
Arlbergstr. 41 • 05446/301 08
- 6335 Thiersee** • Ayurveda Resort Sonnhof •
Hinterthiersee 16 •
05376/5502

STEIERMARK

- 8943 Aigen im Ennstal** • Romantik Hotel
Schloss Pichlarn • Zur Linde 1 •
03682/244 400



- 8463 Leutschach** • Bio-Dynamisches Weingut
Tauss • Schloßberg 80 •
03454/6715
- 8971 Rohrmoos Schlading** • Bio-Hotel
Bergkristall • Birkenweg 150 •
0650/881 01 80
- 8970 Schlading** • Stadthotel Brunner •
Hauptplatz 14 • 03687/225 13

BURGENLAND

- 7551 Stegersbach** • Hotel Larimar •
Panoramaweg 2 • 03326/551 00

KÄRNTEN

- 9635 Dellach** • der daberer. das biohotel •
St. Daniel 32 • 04718/590



- 9376 Knappenberg** • JUFA Hotels •
Knappenberg 70 • 0664/807 831 07
- 9872 Millstatt** • SOAMI Yoga Retreat Center •
Obermillstatt 196 • 04766/230 00
- 9210 Pörtlach** • Hotel Schloss Leonstain •
04272/2816
- 9565 Turracher Höhe** • Hotel Hochschober •
Turracher Höhe 5 • 04275/8213
- 9220 Velden am Wörthersee** • Falkensteiner
Schlosshotel Velden • Schlosspark 1 •
04274/520 000

VORARLBERG

- 6870 Bezau** • Hotel Post Bezau • Brugg 35 •
05514/220 70



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

Yoga und mehr

- **Yoga & Fasten** • www.hotel-bergkristall.com •
www.jufa.eu
- **Yoga & Klettern** • www.yogaontherock.at •
Yoga & Kletterreisen (Kroatien, Sardinien,
Österreich, Spanien) | Kurse Wien
- **Yoga & Kochen** • www.soami.at
- **Yoga & Laufen** • www.yoga7.at
- **Yoga & Malen** • www.artmovements.at •
www.hotel-tirol.at
- **Yoga & Skifahren** • www.naturhotel.at •
www.hotel-bergkristall.com •
www.hotel-tirol.at www.indigourlaub.at •
- **Yoga & Tanz** • www.artmovements.at •
www.indigourlaub.at • www.margitweingast.at
www.veronikaschoepf.at
- **Yoga & Wandern** • www.yoga7.at •
www.almis-berghotel.at • www.hotel-tirol.at •
www.indigourlaub.com • www.jufa.eu •
www.sivananda.org/tyrol • www.yogitrip.com

Ganzjährige Yogaferien & Yogaurlaub

- **www.yogahaus.org** • Yogahaus Samvit •
+49/8026/92 07 81
- **www.yogitrip.com** • Yogarundreisen,
Wüstenreisen, Küstentrekking, Yogahotel am
Meer • 0650/880 97 80



- **www.indigourlaub.com** • 0676/522 15 08
- **www.jufa.eu** • 057083-800
- **www.sivananda.org/tyrol** • Sivananda Yoga
Vedanta Seminarhaus • 6370 Reith bei
Kitzbühel • 05356/674 04

Verschiedene Yoga-Workshops (Auswahl)

- www.amazing-yoga.at • www.ananya.at • www.anastasiayoga.com • www.ashtangaworld.net •
www.byoga.at • www.cityyoga.at • www.littleyogaroom.net • www.perform.at • www.poweryoga-vienna.at •
www.prana-yoga.at • www.pureyoga.at • www.spiraldynamik-yoga.at • www.yinyoga.wien • www.yoga7.at •
www.yogakula.at • www.yogalounge.at • www.yogaontherock.at • www.yogaundmeditation.at

Yoga am Meer

- Griechenland (Patmos, Naxos), Spanien
(Lanzarote) • **www.anastasiayoga.com**
- Griechenland (Korfu, Kreta, Halbinsel Pilion,
Sivota) • **www.indigourlaub.com**
- Kroatien/Istria • **www.yogaontherock.at**



- Marokko • **www.yogitrip.com**
- Mittelmeer • Isabella Welsch • **www.athayoga.at**



- Sardinien/Cala Gonone: Yoga & Klettern •
www.yogaontherock.at
- Spanien, Kroatien, Türkei, Indien •
www.indigourlaub.com

Yoga am See

- Attersee • Michi Olzinger • **www.michisyoga.at**
- Irrsee • Sunspirit Yogaschule Salzkammergut •
www.sunspirit.at
- Mondsee • Steffi Huber • **www.yogaamsee.at**
- Neusiedlersee • Angelika Wukovits •
www.zweiklang.at
- Stubaital • Sherry Kranabitter •
www.stubaiyoga.at

Yoga-Begriffe kurz erklärt

Asana

Wörtlich übersetzt: Sitz, Matte, Körperhaltung

Die Bedeutung „Yogahaltung“ ist die bekannteste. Asanas werden in zahlreichen Übungsstilen unterrichtet.

Chakra, Cakra

Sanskrit: wörtlich Rad, Kreis

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

Guru

Sanskrit: Lehrer, spiritueller Führer

Wörtlich: Beseitiger der Dunkelheit

Hatha-Yoga

Sanskrit: Kraft, Ausdauer, Energie

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

Karma

Sanskrit: Tat, Handlung, Gesetz von Ursache und Wirkung

Karma und Reinkarnation wird in den Veden im Sinne von „Ein Mensch guter Taten wird gut, ein Mensch schlechter Taten wird schlecht“ verstanden.

Kriya

Sanskrit: Handlung, Ritus, körperliche Reinigungstechnik im Hatha-Yoga

Beispiele für Kriyas sind: Neti (Nasenspülung), Trataka (Anstarren von Objekten) Kapalabathi (schnelle Atmung) uvm.

Kundalini

Sanskrit, wörtlich: die Aufgerollte; Bezeichnung für die schöpferische Kraft im Menschen

Die Kundalini liegt aufgerollt an der Basis der Wirbelsäule und wird auch als schlafende Schlangenkraft bezeichnet. Ziel ist die Erweckung der schlummernden Kundalini, als Offenbarung der kosmischen Schöpfungskraft im Individuum.

Mantra

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

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

Mudra

Sanskrit: Siegel, Geste, Handstellung

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

Namasté

Sanskrit: *namasté*, *nam* = verbeugen

Eine Grußformel und Grußgeste, die sinngemäß „Ich grüße das Göttliche in Dir“ bedeutet.

Patanjali

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

Pranayama

Sanskrit: *prana* = Lebensenergie, *Lebenskraft*

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

Sanskrit

Älteste indische Sprache; die Sprache der Mantras und altindischen Schriften (Veden).

Sonnengruß

Sanskrit: *Surya-Namaskara* = Sonnengruß

Eine der bekanntesten dynamischen Übungen von zwölf Hatha-Yogastellungen.

Ujjayi-Atmung (Kehlkopfritzenatmung)

Sanskrit: *ujjayi* = die Siegreiche

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

Upanischaden

Sanskrit: *upa* = nahe, *ni* = nieder, *schad* = sitzen; gemeint ist „der Schüler sitzt zu Füßen des Lehrers (Guru)“, aber auch geheime, belehrende Sitzung

Die zweieinhalb Jahrtausende alten Upanischaden („Verehrungen“) sind mystische Texte der altindischen Brahmanen-Religion und gehören zu den Veden.

Veda oder Veden

Sanskrit: Wissen, spirituelle Erkenntnis

Veden sind alte heilige Schriften der Hindus und bilden die Grundlage der indischen Philosophie.

Yogasutra

Wörtlich: *Sutra* = Faden, gewissermaßen Leitfaden des Yoga

Yogasutras sind Aphorismen, die von Patanjali, einem indischen Gelehrten, in seinem Lehrbuch des klassischen Yoga-Systems in 195 Sanskritversen begründet wurden.

© Gaebyphoto63 | Dreamstime.com



Einfach Yoga finden!

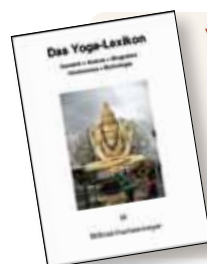
Tägliche Yoganews www.yogaguide.at
Newsletter
www.yogaguide.at/newsletter

Tel: 01 / 233 01 23 - 0



 Folge uns auf Facebook
www.facebook.com/yogaguideAT

 Folge uns auf Twitter
www.twitter.com/yogaguideAT



Yoga Guide Buchtipp

Das Yoga-Lexikon | Wilfried Huchzermeyer | 350 S. | Edition Sawitri

Sanskrit – Asanas – Biografien – Hinduismus – Mythologie.

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



**YOGAMATTE
OEKO**



WWW.LOTUSCRAFTS.EU