

## KURSTUFEN

**BASISKURS** vermittelt die Grundhaltungen und führt ein in die Koordination von Atem und Bewegung. Dauer: mindestens ein Semester.

**HATHA-YOGA I** vertieft die Qualität von Atmung und Bewegung und erweitert das Repertoire an Körperhaltungen. Dieser Kurs kann für ein Semester oder, wenn der Wunsch nach einer sanften Praxis besteht, über einen längeren Zeitraum besucht werden.

**HATHA-YOGA II** Die Anforderungen an Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer steigern sich, das Üben von Pranayama, Bandha und Asana im Fluss wird vertieft. Diese Kursstufe soll über einen längeren Zeitraum besucht werden.

**HATHA-YOGA III** wendet sich an Übende mit guter körperlicher Konstitution, die auch bereit sind, zu Hause zu üben. Nicht nur die Asanas werden schwieriger, es verfeinert sich auch der innere Fokus.

**SCHWANGERE** Yoga kräftigt Körper und Atmung für die Anforderungen der Schwangerschaft und der Geburt und beruhigt den Geist in dieser aufregenden Zeit.

## SPEZIALKURSE

### YOGA FÜR MÜTTER MIT BABYS

Mit *Veronika Winkler*

Das große Ereignis ist vorbei, ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Einfache Rückbildungsübungen, kräftigende Körperstellungen, Lockerungsübungen für die besonders beanspruchten Muskelpartien bringen Ruhe, Kraft und neue Energien.

Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn erbeten, ein Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich. Termine: Mi, 10.45–12 Uhr, Studio 1, 8 Termine ab 11.4., Beitrag € 110,-

Info und Anmeldung: Veronika Winkler

### YOGA FÜR ELTERN UND KINDER

mit *Daniela Strobl*

Dieser Kurs ist eine Einladung an Kinder und Erwachsene, Yoga auf spielerische Weise kennenzulernen. Wir probieren gemeinsam die verschiedensten Haltungen und Entspannungsübungen aus, entdecken dabei, welche Bewegungen uns Spaß machen und lassen uns überraschen, was so ein Körper alles kann.

Di, 16.30–17.30, Studio 2,  
Alter der Kinder: ab 5 Jahren  
Semesterbeitrag: € 205,- (erm. € 175,-), (für ein Kind und einen Erwachsenen)

Info & Anmeldung: Daniela Strobl  
Schnupperstunde im Rahmen des World Yoga Day

### YOGA UND SELBSTTHEILUNG

mit *Gabriele Schön*

Atem und Bewegung entspannen und kräftigen Körper und Geist auf wohlthuende Weise. Darüber hinaus nutzen wir weitere sehr wirksame Werkzeuge des Yoga: Über Klang, Farben und Berührung des eigenen Körpers verbinden wir uns mit verschiedenen Körperbereichen, Organ- und Sinnesfunktionen und stärken damit unsere Fähigkeit zur Selbstheilung durch Achtsamkeit und Bewusstheit.

Mo, 10–11.30, Studio 3, Hatha II  
Fr, 10–11.30, Studio 2, Hatha I  
Semesterbeitrag: € 205,- (erm. € 175,-)  
Info & Anmeldung: Gabriele Schön

### YOGA »GOLDEN AGE, 60+«

mit *Marion Wapke*

Besonders im Herbst des Lebens helfen ausgesuchte Körperübungen die Mobilität zu erhalten und/oder wiederzuerlangen. Mit bewusster Atmung, sanften Bewegungen und achtsamen Abfolgen wird behutsam auf die individuellen Möglichkeiten eingegangen. Pranayama und Entspannung schärfen die Körperwahrnehmung und helfen Ängste und Sorgen loszulassen.

Termin: Do, 5.4.–28.6.2012, 14–15.30 Uhr, Studio 4  
Beitrag: € 150,-  
Info & Anmeldung: Marion Wapke

## YOGAWORKSHOPS

### WENN DU ES EILIG HAST, GEHE LANGSAM

(chin. Sprichwort)

Mit *Elisabeth Kuhn* und *Günther Ditzelmüller*

Ein Wochenende zum Entschleunigen – Schritte auf dem Weg zum entspannten Umgang mit Stress, Zeitdruck und Burnout-Gefährdung. Zeit zum Spüren, Hinschauen, neu Orientieren. Einsichten und Aussichten gewinnen – den eigenen Rhythmus finden. Spannung und Entspannung mit sanftem Yoga, gestalttherapeutische Reflexion, kreative Medien, Fantasiereisen, Ausdruck von dem, was ist.

Termin: Fr, 9.03, 17.30–21 Uhr, Sa, 10.03, 10–13.30 und 15.30–ca. 19 Uhr, So, 11.3, 10–ca. 13.30, Studio 3  
Beitrag: € 230,- FrühbucherInnenbonus bei Anmeldung und Bezahlung bis 04.02.2012: € 195,- max. TN 12  
Info & Anmeldung: Elisabeth Kuhn, 0650/8945405 office@elisabethkuhn.at oder Dr. Günther Ditzelmüller 0650/350 0425, praxis@gestalt.co.at

### 33 SONNENGRÜSSE

mit *Daniela Strobl*

Im Vordergrund stehen das Spüren des Körpers im Bewegungsfluss, das Genießen der Dehnungen und des tiefen Atmens. In den Pausen stelle ich eine stärkende Atemübung vor, wir kitzeln mit ein paar Wirbelsäulendrehungen die Wintermüdigkeit aus den Knochen und zum Abschluss gibt es eine ausgiebige Tiefenentspannung.

Termin: Sa, 17.3., 14.30–17.00 Uhr, Studio 3, ab Hatha I, Beitrag: € 25,-  
Info & Anmeldung: Daniela Strobl, 0699/10 96 85 68, daniela.strobl@gmx.at



### WORLD YOGA DAY

26.2.2012, 11–13 Uhr

Am Sonntag, 26.02.2012, findet zum sechsten Mal die Charity-Aktion World Yoga Day (WYD) statt. Auf der ganzen Welt veranstalten und praktizieren Schulen und Yogis gemeinsam Yoga- und Meditationsstunden, um sich für die Verbesserung der Menschenrechte einzusetzen. Das Projekt wurde von der Berliner Regisseurin und Yogalehrerin Samira Radsí ins Leben gerufen. Alle Spenden aus 2012 fließen an die Organisation »Reporter ohne Grenzen«.

Auch das Prana Studio bietet zwischen 11 und 13 Uhr offene Stunden gegen Spenden an. Es gibt auch Yoga für Eltern mit Kindern!

Mehr auf unserer Homepage:  
[www.pranayoga.at](http://www.pranayoga.at)  
und [www.worldyogaday.net](http://www.worldyogaday.net)

### LOSLASSEN, ENTSPANNEN, KRÄFTE

TANKEN

Regenerativer Workshop

Mit *Elisabeth Kuhn*

Zeitdruck, Überbelastung, Schlafprobleme, innere Unruhe, Burn-out-Gefährdung – Zeichen unserer Zeit. Ein Abend um Spannungen abzubauen, loszulassen, innezuhalten und in den Moment einzutauchen. Zeit zum Spüren, Wahrnehmen, Bewegen, in die Stille-Gehen und zum Tanken neuer Kräfte.

Termin: Fr, 23.03, 17.30–19.30 Uhr  
Beitrag: € 30,-  
Info & Anmeldung: Elisabeth Kuhn, 0650 / 89 45 405 office@elisabethkuhn.at

### WARUM YOGA?

DIE PHILOSOPHIE HINTER DER PRAXIS

Mit *Dagmar Shorny*

Warum üben wir Yoga? Erhaltung körperlicher Fitness, Gesundheit und gute Atmung. Das ist viel, doch nicht alles. Was bewirkt Yoga in der Entwicklung der ganzen Persönlichkeit, welche Hinweise geben die alten Schriften? Wir reflektieren, diskutieren und üben. Für alle, die mit einem Blick hinter *asana* und *pranayama* ihren Yogahorizont erweitern möchten.

Termin: Sa, 31.3., 10–13 und 14.30–17 Uhr  
Beitrag: € 70,-  
Info & Anmeldung: Dagmar Shorny, 0676 / 705 76 30, dagmar@shorny.at



### »PASSIVES YOGA« (NUAD)

Mit *Veronica Wunderlich*

Nuad ist eine uralte Technik zur Energiebalancierung mit ayurvedischem Hintergrund, die Akupressur und passives Dehnen zu einer genussvollen Meditation für zwei macht. Wir erarbeiten einfache Sequenzen zur Entspannung von Füßen, Beinen, Rücken und Gesicht. Beide Partner tauchen rasch in einen meditativen Zustand ein, der den Alltagsstress vergessen lässt.

Wir arbeiten auf Matten in bequemer Kleidung. Paarweise Anmeldung ist nicht nötig!  
Termin: Fr, 20.4. 17–21 & Sa, 21.4. 9.30–14 Uhr  
Beitrag: € 70,- (erm. € 60,-)  
Info & Anmeldung: Veronica Wunderlich 0699 / 126 24 768, veronica.wunderlich@chello.at

### YOGA FÜR DIE AUGEN

Mit *Arthur Lehner*

Der Kursleiter, der seine Fehlsichtigkeit um zwei Dioptrien verringert hat, zeigt einen ganzheitlichen Ansatz zur Stärkung der Sehkraft: Augenyoga, mentale und Entspannungsübungen sowie Inputs aus der Kinesiologie u.a. sind die Mittel auf dem Weg zu einem klaren Sehen ohne Hilfsmittel.

Termin: Sa, 21.4., 9.30–13 und 14.30–18, Studio 4  
Beitrag: € 90,- ermäßigt € 80,- keine Vorkenntnisse erforderlich  
Info und Anmeldung: Arthur Lehner 0699 / 103 90 507, yogarts@gmx.net

## WEITERE ANGEBOTE

TAIJI CHAN

mit *Uli Selz*

Taiji Chan ist eine Bewegungskunst mit hoher nach innen gerichteter Achtsamkeit; fließende Bewegungen bringen uns in einen meditativen Zustand.

10 Termine jew. Do ab 1.3., 7.30–9 Uhr, Studio 3,  
Beitrag: € 130,-  
Info & Anmeldung:  
Uli Selz, 0699 / 171 98 530, uli@selz.at

## SPENDENAKTION



Die Yogalehrerinnen und Yogalehrer des Prana-Yogastudio unterstützen aus ihren Einnahmen des vergangenen Semesters die Arbeit von AMMA – EMBRACING THE WORLD. Im Speziellen geht die Spende diesmal an die Initiative »Empowering Women«, die Frauen in Indien und anderen Ländern der Dritten Welt bei ihrem Weg in die Selbstständigkeit unterstützt.

Weitere Infos unter:  
[www.embracingtheworld.org](http://www.embracingtheworld.org)



donnerstag

14.00–15.30  
YOGA 60+ (ab 54., s. umseitig)  
Marion Studio 4

16.15–17.45  
YOGA SANFT  
Marion Studio 4

17.45–19.30  
HATHA-YOGA III  
Veronica Studio 3

18.00–19.30  
HATHA-YOGA I  
Martin Studio 1

HATHA-YOGA I  
Elisabeth Studio 2

HATHA-YOGA I  
Mirjam Studio 4

19.45–21.15  
HATHA-YOGA I  
Linda Studio 3

HATHA-YOGA II  
Mirjam Studio 4

HATHA-YOGA II  
Martin Studio 2

HATHA-YOGA II  
Elisabeth Studio 1

Kursbeiträge:

€ 205,- / Semester (erm. € 175,-)  
Einzelstunde € 16,-

Bei der Anmeldung für zwei Kurse sind beide ermäßigt.

Yoga für Schwangere:  
5er-Block € 75,-  
Einzelstunde € 16,-

Privatunterricht: auf Anfrage,  
Kosten und Stundenfrequenz  
nach Vereinbarung.

Sekretariat:

Veronika Prieler  
524 85 33 | Di, 9–12, Do, 14–17 Uhr | Studio 4  
office@pranayoga.at

freitag

8.15–9.45  
HATHA-YOGA I  
Gabriele Studio 2

10.00–11.30  
YOGA UND SELBSTTHEILUNG (Hatha I)  
Gabriele Studio 2

17.00–18.30  
HATHA-YOGA I  
Linda Studio 4

HATHA-YOGA I  
Elisabeth Studio 2

HATHA-YOGA I  
Mirjam Studio 4

19.45–21.15  
HATHA-YOGA I  
Linda Studio 3

HATHA-YOGA II  
Mirjam Studio 4

HATHA-YOGA II  
Martin Studio 2

HATHA-YOGA II  
Elisabeth Studio 1

HATHA-YOGA II  
Elisabeth Studio 1

Kursbeiträge:

€ 205,- / Semester (erm. € 175,-)  
Einzelstunde € 16,-

Bei der Anmeldung für zwei Kurse sind beide ermäßigt.

Yoga für Schwangere:  
5er-Block € 75,-  
Einzelstunde € 16,-

Privatunterricht: auf Anfrage,  
Kosten und Stundenfrequenz  
nach Vereinbarung.

Sekretariat:

Veronika Prieler  
524 85 33 | Di, 9–12, Do, 14–17 Uhr | Studio 4  
office@pranayoga.at

Arthur Lehner (Vorstand)  
0699 / 103 905 07  
yogarts@gmx.net

Dagmar Shorny  
0676 / 70 57 630  
dagmar@shorny.at

Daniela Strobl  
0699 / 10 96 85 68  
daniela.strobl@gmx.at

Dieter Strehly (Vorstand)  
0 22 35 / 427 90  
0 699 / 11 322 342  
dieter.strehly@tele2.at

Elisabeth Kuhn (Vorstand)  
0650 / 894 54 05  
office@elisabethkuhn.at

Gabriele Schön  
0699 / 811 277 51  
gabriele.schoen@chello.at

Karin Kriwanek  
0650 / 490 58 10  
karink@utanet.at

Linda Selma Oberndorfer  
0 650 / 546 37 87  
lindasoberndorfer@gmail.com

Marion Wapke  
0676 / 713 42 42  
marion.wapke@posteo.at

Martin Stenger (Vorstand)  
0660 / 464 18 66  
martin.stenger@gmx.at

Mirjam Hotarek  
0650 / 290 35 25  
mhotarek@yahoo.com

Uschi Durstmüller  
0699 / 816 35 682  
uschi.durstmuller@gmx.at

Veronika Winkler  
0699 / 101 10 104  
veronika@rahime.at

Veronika Wunderlich  
0699 / 126 24 768  
veronika.wunderlich@chello.at

**Hatha-Yoga** ist ein körperorientierter Yogastil. Im Mittelpunkt stehen Asanas, Körperhaltungen, die präzise ausgeführt und länger gehalten oder zu einem dynamischen Fluss verbunden werden. Dabei wird der Atem zunehmend vertieft und verfeinert. Im Unterschied zum westlichen Sport fördert Hatha-Yoga nicht nur die physische Gesundheit, sondern stellt auch eine Schulung der Aufmerksamkeit dar, die zu einer Sensibilisierung der Wahrnehmung und zu größerer innerer Ruhe führt. Unser Unterrichtsstil geht vor allem auf T. Krishnamacharya und seine Schüler zurück. Je nach Erfahrung der LehrerInnen finden sich Einflüsse von B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois, T. K. V. Desikachar und Vanda Scaravelli. Bei uns unterrichten qualifizierte YogalehrerInnen mit langjähriger Erfahrung, die es verstehen, die Anforderungen an die jeweilige Gruppe anzupassen.



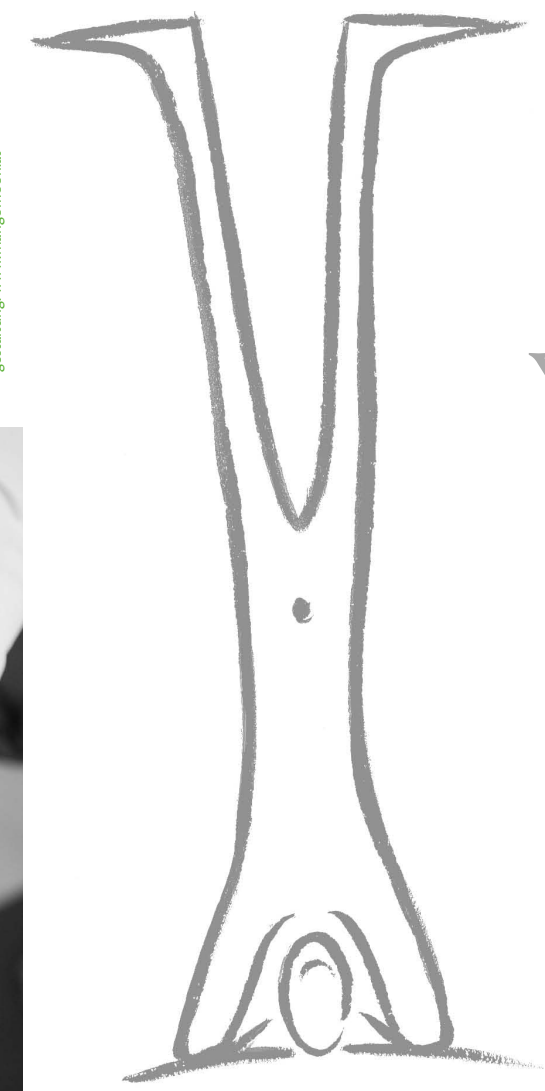
gestaltung: www.mangomoon.at

www.pranayoga.at

Gratis-Schnupperstunden: So, 19.2. und 26.2. jeweils 18 Uhr

# Frühjahr 2012

27.2. – 29.6.2012



## Prana das Yoga-Studio



**WORLD YOGA DAY**  
26.2.2012

Wenn Sie kein Interesse an weiteren Zusendungen haben, werfen Sie einfach diesen Folder »retour an Absender« in den Postkasten!

Prana – das Yoga-Studio, 1070 Wien, Mariahilfer Straße 82  
U3 Zieglergasse (Ausgang Andreasgasse)  
Tel.: 524 85 33 | info@pranayoga.at | www.pranayoga.at

montag

8.15–9.45  
HATHA-YOGA II  
Gabriele Studio 3

10.00–11.30  
YOGA & SELBSTTHEILUNG (Hatha II)  
Gabriele Studio 3

18.00–19.30  
HATHA-YOGA I  
Arthur Studio 3

HATHA-YOGA I  
Karin Studio 4

HATHA-YOGA II  
Dieter Studio 1

HATHA-YOGA II  
Martin Studio 2

19.45–21.15  
BASIS  
Karin Studio 4

HATHA-YOGA I  
Martin Studio 1

HATHA-YOGA II  
Arthur Studio 3

HATHA-YOGA III  
Dieter Studio 2

Frühjahrssemester:  
27.2.2012 – 29.6.2012

Kursfreie Zeiten:  
2.–10.4.2012 sowie an  
gesetzlichen Feiertagen

Gratis-Einführungsvorträge  
und Schnupperstunden:  
So, 19.2. und 26.2., 18 Uhr

ANMELDUNG:  
Wenden Sie sich bitte telefonisch  
oder per Mail an den/die Leh-  
rerIn Ihrer Wahl. Die Anmeldung ist  
verbindlich. Bei Abmeldung weniger  
als eine Woche vor Kursbeginn muss  
eine Stornogebühr von € 20,- ein-  
gehoben werden.

dienstag

7.45–9.15  
BASIS  
Arthur Studio 3

9.30–11.00  
HATHA-YOGA I  
Arthur Studio 3

16.00–17.30  
HATHA-YOGA I  
Mirjam Studio 3

HATHA-YOGA II  
Marion Studio 4

16.30–17.30  
YOGA FÜR ELTERN UND KINDER  
Daniela Studio 1

18.00–19.30  
BASIS  
Mirjam Studio 2

HATHA-YOGA I  
Arthur Studio 1

HATHA-YOGA I  
Martin Studio 4

HATHA-YOGA II  
Veronica Studio 3

19.45–21.15  
BASIS  
Martin Studio 4

HATHA-YOGA I  
Veronica Studio 3

HATHA-YOGA II  
Arthur Studio 2

HATHA-YOGA II  
Dagmar Studio 1

Hinweis: Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei schwerwiegenden Gesundheitsproblemen halten Sie bitte vorher mit einem Arzt Rücksprache.

mittwoch

10.00–11.30  
YOGA FÜR SCHWANGERE  
Uschi Studio 3

10.45–12.00  
MÜTTER MIT BABYS  
(8 Termine ab 11.4.)  
Veronika W. Studio 1

16.15–17.30  
HATHA-YOGA I  
Marion Studio 4

16.30–17.45  
HATHA-YOGA II  
Dieter Studio 2

18.00–19.30  
HATHA-YOGA I  
Dieter Studio 1

HATHA-YOGA II  
Veronica Studio 2

HATHA-YOGA II  
Uschi Studio 4

YOGA FÜR SCHWANGERE  
Elisabeth Studio 3

19.45–21.15  
BASIS  
Uschi Studio 4

HATHA-YOGA I  
Elisabeth Studio 3

HATHA-YOGA II  
Dieter Studio 2

HATHA-YOGA II  
Veronica Studio 1