

## 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 *Elisabeth Kuhn*

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

Kurs 1 21./28.9./5./12./19.10, € 70,- (5 EH)

Kurs 2 16./23./30.11/7./14.12, € 70,- (5 EH)

Kurs 3 11./18./25.1/1./15./22./29.2, € 110,- (8 EH)

Info & Anmeldung: Elisabeth Kuhn

### YOGA FÜR FAMILIEN

mit *Daniela Strobl*

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

Di, 16.30–17.30, Studio 1

Alter der Kinder: 5–8 Jahre

Beitrag: € 200,- (gemeinsam für ein Kind und einen Erwachsenen)

Eine gratis Schnupperstunde gibt es am 25.9.,

16.30–17.30 im Studio 1

Info & Anmeldung: Daniela Strobl

### YOGA UND SELBSTHEILUNG

mit *Gabriele Schön*

Atem und Bewegung entspannen und kräftigen – über Klang, Farben und Berührung, durch Achtsamkeit und Bewusstheit stärken wir unsere Fähigkeit zur Selbstheilung.

Termin: Mo, 10–11.30, Studio 3, ab Hatha I

Beitrag: € 200,- (erm. € 170,-)

Info & Anmeldung: Gabriele Schön

## WEITERE ANGEBOTE

### FELDENKRAIS – LEICHT MÖGLICH

mit *Claudia Mader*

Achtsam ausgeführte Bewegungsabläufe ermöglichen Einblicke in gewohnte Handlungsmuster und eröffnen Alternativen bei völliger Abwesenheit von Stress und Leistungsdruck.

Termine: 10 Termine ab Di, 4.10., 9.00–10.15

Uhr (späterer Einstieg möglich), Studio 4

Beitrag: € 135,-, Einzelstunde € 15,-

Info & Anmeldung:

Claudia Mader, 0699 / 103 60 831,

claudia\_mader@feldenkraisen.at,

www.feldenkraisen.at

### 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 22.09., 7.15–8.45 Uhr,

Studio 3, Beitrag: € 130,-

Info & Anmeldung:

Uli Selz, 0699 / 171 98 530, uli@selz.at



## YOGAWORKSHOPS

### LOSLASSEN, ENTSPANNEN, KRÄFTE TANKEN

Mit *Elisabeth Kuhn*

Ein regenerativer Workshop: Zeit zum Spüren, Wahrnehmen, Bewegen, In-die-Stille-Gehen und zum Tanken neuer Kräfte.

Termin: Fr, 7.10., 17:30–19:30

Beitrag: € 30,-

Info & Anmeldung: Elisabeth Kuhn

### YOGA UND SELBSTHEILUNG

mit *Gabriele Schön*

Atem, Bewegung und das Malen lebensgroßer Körperbilder: So finden wir schrittweise zu einem heilsamen Umgang mit Körper und Geist.

Termin: Fr, 14.10., 17–20 Uhr, Sa, 15.10., 10–13 & 15–18 Uhr, Studio 2

Beitrag: € 120,- (erm. € 100,-) inkl. Material

Info & Anmeldung: Gabriele Schön

### MIT LEICHTIGKEIT IN UMKEHRHALTUNGEN

Mit *Veronica Wunderlich*

Eine Annäherung an Umkehrhaltungen ohne Kraftaufwand, mit Würde und Leichtigkeit.

Der Besuch mehrerer Termine wird empfohlen.

Termine: Fr, 28.10., So, 20.11. & So, 8.1.,

jeweils 17–19.30 Uhr

Beitrag: € 35,-

Info & Anmeldung: Veronica Wunderlich

### HORMONYOGA

mit *Uschi Durstmüller*

Yogahaltungen in Kombination mit Atemtechniken und Visualisierungen zur Harmonisierung des weiblichen Hormonhaushaltes.

Für Frauen ab der Lebensmitte empfehlenswert.

Yogakenntnisse erwünscht.

Termin: Sa, 5. & So, 6.11., jeweils von 10–13 Uhr

Beitrag: € 90,-

Info & Anmeldung: Uschi Durstmüller



### YOGA FÜR EINSTEIGER

Mit *Arthur Lehner*

Für alle, die den Semesteranfang verpasst haben.

Ein entspannter Einstieg in den Yoga, eine Sequenz für das Üben zu Hause wird erarbeitet und verteilt.

Termin: Sa, 12.11.2011 9.30–13h & 14.30–18.00,

Studio 4

Beitrag: € 75,- erm. € 65,-

Info & Anmeldung: Arthur Lehner

### 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.

Termin: 19.–20.11., Sa 9.30–18.00, So, 9.30–17.00, Studio 4

Beitrag: € 175,- (erm. € 150,-), inkl. Unterlagen

keine Vorkenntnisse erforderlich

Info & Anmeldung: Arthur Lehner

### SELBSTERFAHRUNG MIT YOGA UND

GESTALT THERAPIE

Mit *Elisabeth Kuhn* und

Dr. *Günther Ditzelmüller*

»Wenn du es eilig hast, gehe langsam« (chin. Sprichwort). Ein Workshop zum Entschleunigen, Innehalten und neu Beginnen.

Termin: Sa, 26.11., 10–13.30 und 15.30 – ca. 19 Uhr, So 27.11., 10 – ca. 13.30, Studio 3

Beitrag: € 180,-

Info & Anmeldung: Elisabeth Kuhn und

Dr. Günther Ditzelmüller 0650/3500425,

praxis@gestalt.co.at

Detaillinfos zu Workshops & Spezialkursen:

[WWW.PRANAYOGA.AT](http://WWW.PRANAYOGA.AT)

### MANTRA – YOGA UND KLANG

Mit *Arthur Lehner*

ab Hatha Yoga I

Durch die Rezitation von Mantras in Asana und Pranayama wird der Atem lang, der Geist entspannt. Zum Schluss fröhliches Mantra-Singen mit instrumentaler Unterstützung.

Termin: Sa, 10.12., 9.30–13 Uhr & 14.30–18.00

Beitrag: € 75,- erm. € 65,-

Info und Anmeldung: Arthur Lehner

### YOGA UND MEDITATION

Mit *Elisabeth Kuhn*

Aus dem Vorweihnachtstrubel in den Fluss des Bewegens eintauchen und die Stille wahrnehmen.

Termin: Fr, 16.12., 17.30–19.30

Beitrag: € 30,-

Info & Anmeldung: Elisabeth Kuhn

### PRANA – ATEM UND LEBENSENERGIE

mit *Dagmar Shorny*

Ein Heranführen an die wichtigsten Techniken des Pranayama und seiner Wirkungen, belebend und/oder beruhigend, achtsam und sanft.

Davor: leichtes Frühstück!

Voraussetzung: ein Jahr Yogapraxis

Termin: Sa, 5.11., 10–13.Uhr & 14.30–17 Uhr,

Studio 4

Beitrag: € 70,-

Info & Anmeldung: Dagmar Shorny

### »PASSIVES YOGA« (NUAD)

Mit *Veronica Wunderlich*

Energiebalancierung mit ayurvedischem Hintergrund: Akupressur und passives Dehnen in einer genussvollen Meditation für zwei.

Wir arbeiten auf Matten in bequemer Kleidung.

Paarweise Anmeldung ist nicht nötig!

Termin: Fr, 13.1. 17–21 & Sa, 14.1. 9.30–14 Uhr

Beitrag: € 70,- (erm. € 60,-)

Info & Anmeldung: Veronica Wunderlich

### DIE KÖRPERLICHE EBENE IN YOGA UND

KINESIOLOGIE

Mit *Arthur Lehner*

Hier erlernst Du einen einfachen kinesiologicalischen Selbsttest sowie Yogaübungen und energetische Methoden, um wieder in Balance zu kommen.

Ab Hatha Yoga I

Termin: Sa 14.1., 9.30–13 Uhr & 14.30–18.00,

Studio 4

Beitrag: € 90,- erm. € 80,-

Info & Anmeldung: Arthur Lehner

### YOGA FÜR DIE VERDAUUNG

Mit *Elisabeth Kuhn*

Verdauungsanregende und -unterstützende Asanas, Ernährungsempfehlungen auf Basis der Traditionellen Chinesischen Diätetik.

Termin: Fr, 27.1., 17.30–19.30

Beitrag: € 30,-

Info & Anmeldung Elisabeth Kuhn

### NADI SHODHANA – DIE WECHSELATMUNG

Mit *Arthur Lehner*

ab Hatha Yoga I

Die Wechselatmung reinigt die Energiekanäle (Nadis), kann aber auch zur Energetisierung oder Beruhigung eingesetzt werden.

Termin: Sa, 28.1., 9.30–13 & 14.30–18.00 Uhr,

Studio 3

Beitrag: € 75,- erm. € 65,-

Info & Anmeldung: Arthur Lehner

Eine musikalische Abendveranstaltung

mit *R. Sriram* und *Anjali Sriram*

### HEILENDE KLÄNGE DES VEDA

Mantras, Poesie, Meditation: Ein Abend zum Genießen und Mitmachen

Sa, 3.12. um 19.45, Studio 1, € 15,-

Gratis-Schnupperstunden: So, 18.9., 25.9. und 2.10., jeweils 18 Uhr

montag

8.15–9.45  
HATHA-YOGA II  
Gabriele Studio 3

10.00–11.30  
YOGA & SELBSTTHEILUNG (ab Hatha I)  
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

Herbstsemester:  
3.10.2011 – 24.2.2012

Kursfreie Zeiten:  
19.12.2011 – 6.1.2012  
6.2. – 11.2.2012  
sowie an gesetzlichen  
Feiertagen

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

dienstag

9.00–10.30  
HATHA-YOGA I  
Arthur Studio 3

16.00–17.30  
BASIS  
Mirjam Studio 3

HATHA-YOGA II  
Marion Studio 4

16.30–17.30  
YOGA FÜR FAMILIEN  
Daniela Studio 1

18.00–19.30  
BASIS  
Arthur Studio 1

HATHA-YOGA I  
Mirjam Studio 2

HATHA-YOGA I  
Martin Studio 4

HATHA-YOGA II  
Veronica Studio 3

19.45– 21.15  
HATHA-YOGA I  
Martin Studio 4

HATHA-YOGA I  
Arthur Studio 2

HATHA-YOGA I  
Veronica Studio 3

HATHA-YOGA II  
Dagmar Studio 1

Gratis-Einführungsvorträge  
und Schnupperstunden:  
So, 18.9., 25.9., 2.10., 18 Uhr,  
So, 25.9., 16.30 Uhr, Yoga für  
Familien

mittwoch

10.00–11.30  
YOGA FÜR SCHWANGERE  
Uschi Studio 3

10.45–12.00  
MÜTTER MIT BABYS  
(Termine s. innen)  
Elisabeth 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  
Elisabeth Studio 3

HATHA-YOGA I  
Uschi Studio 4

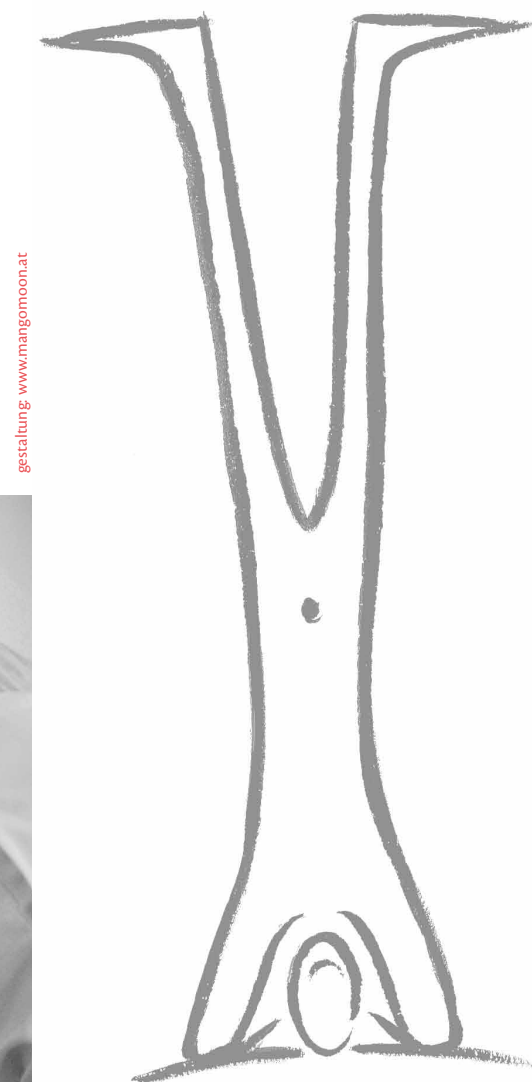
HATHA-YOGA II  
Dieter Studio 2

HATHA-YOGA II  
Veronica Studio 1

Privatunterricht: auf Anfrage,  
Kosten und Stundenfrequenz  
nach Vereinbarung.

# Herbst & Winter 2011/12

3.10.2011 – 24.2.2012



## Prana das Yoga-Studio

Wenn Sie kein Interesse an weiteren Zusen-  
dungen haben, werfen Sie einfach diesen Fol-  
der »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

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 (B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois, T. K. V. Desikachar) zurück. Je nach Erfahrung der LehrerInnen fließen auch andere Stile (z. B. Yoga nach Vanda Scaravelli, Shadow Yoga) mit ein.

Bei uns unterrichten qualifizierte YogalehrerInnen mit langjähriger Erfahrung, die es verstehen, die Anforderungen an die jeweilige Gruppe anzupassen.



www.pranayoga.at

donnerstag

16.15–17.45  
YOGA SANFT  
Marion Studio 4

17.45–19.30  
HATHA-YOGA III  
Veronica Studio 3

18.00–19.30  
BASIS  
Martin Studio 1

HATHA-YOGA I  
Elisabeth Studio 2

HATHA-YOGA I  
Mirjam Studio 4

19.45–21.15  
BASIS  
Linda Studio 3

HATHA-YOGA I  
Mirjam Studio 4

HATHA-YOGA II  
Martin Studio 2

HATHA-YOGA II  
Elisabeth Studio 1

Kursbeiträge:

€ 200,- / Semester (erm. € 170,-)

Einzelstunde € 16,-

Bei der Anmeldung für zwei Kurse  
sind beide ermäßigt.

Yoga für Schwangere:

5er-Block € 75,-

Einzelstunde € 16,-

Yoga für Mütter mit Babys:

€ 105,-

Sekretariat:

Veronika Prieler

524 85 33 | Di, 9–12, Do, 14–17 Uhr | Studio 4

office@pranayoga.at

freitag

8.15–9.45  
BASIS  
Gabriele Studio 2

10.00–11.30  
HATHA-YOGA I  
Gabriele Studio 2

13.00–14.30  
HATHA-YOGA I  
Linda Studio 4

### KURSTUFEN:

BASIS  
für Anfänger

HATHA-YOGA I  
weiterführend

HATHA-YOGA II  
mäßig Fortgeschrittene

HATHA-YOGA III  
Fortgeschrittene

KURSE FÜR SCHWANGERE

KURSE FÜR MÜTTER MIT BABYS

### SCHÖNE RÄUME



FÜR IHRE  
SEMINARE

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  
0699 / 19 06 19 69  
marion@wendepunkt.in

Martin Stenger (Vorstand)  
0660 / 464 18 66  
martin\_stenger@hotmail.com

Mirjam Hotarek  
0676 / 482 28 89  
mhotarek@yahoo.com

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

Veronica Wunderlich  
0699 / 126 24 768  
veronica.wunderlich@chello.at

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