

# stundenplan

## Weihnachtsferien 23.12.2011 - 8.1.2012

### MONTAG

Raum 1	16.20 - 17.10	Yogazirkus (7-10 Jahre)	Veronika
Raum 1	17.30 - 19.30	Mysore Style (M)	Boris
Raum 1	19.45 - 21.30	Geführt leicht (G1)	Brigitte
Raum 2	17.30 - 19.00	Schwangeren Yoga	Veronika
Raum 2	19.15 - 20.45	Hatha-Yoga	Veronika

### DIENSTAG

Raum 1	7.00 - 9.00	Mysore Style (M)	Mauricio
Raum 1	9.30 - 11.30	Geführt leicht (G1)	Maria
Raum 1	18.00 - 20.00	Geführte 1.Serie (G2)	Boris
Raum 2	18.00 - 19.30	Hatha-Yoga	Nadja
Raum 2	19.45 - 21.15	Vinyasa-Flow-Yoga	Veni

### MITTWOCH

Raum 1	15.00 - 17.00	AcroYoga	Boris/Veni
Raum 1	17.30 - 19.30	Geführt leicht (G1)	Boris
Raum 1	19.45 - 21.45	Mysore Style (M)	Boris
Raum 2	19.30 - 21.00	Yin Yoga	Daniela

### DONNERSTAG / USI-Kurse 9.30 - 15.15

Raum 1	7.00 - 9.00	Mysore Style (M)	Mauricio
Raum 1	15.30 - 16.20	Tanz & Yoga (3-5 Jahre)	Veronika
Raum 1	16.30 - 17.20	Tanz & Yoga (5-7 Jahre)	Veronika
Raum 1	19.30 - 21.30	Mysore Style (M)	Reinhart
Raum 2	17.30 - 19.00	Hatha-Yoga - Anusara	Eva Walter

### FREITAG

Raum 1	9.30 - 11.30	Hatha-Yoga	Veronika
--------	--------------	------------	----------

### SONNTAG

Raum 1	18.00 - 20.00	Geführte 1. Serie (G2)	Boris, Brigitte, Reinhart
Raum 2	18.00 - 19.30	Hatha-Yoga	Nadja

### FEIERTAG

Raum 1	18.00 - 20.00	Geführte 1. Serie (G2)	Boris, Brigitte, Reinhart
--------	---------------	------------------------	---------------------------

### ANFÄNGERKURSE (RAUM 2)

#### A. GRUNDLAGEN DES YOGA

Jeweils Freitag 18.00 - 19.30, 4 Einheiten pro Kurs

Kurs 1: 7.10.- 28.10.2011 mit Daniela

Kurs 2: 4.11.-25.11. 2011 mit Veni

Kurs 3: 13.1.-3.2.2012 mit Veronika

#### B. ASHTANGA VINYASA YOGA

Jeweils Donnerstag 19.30 - 21:30, 5 Einheiten pro Kurs

Kurs 1: 6.10.- 3.11.2011 mit Boris

Kurs 2: 10.11.- 15.12.2011 mit Boris

Für alle Kurse im Raum 2 ist eine Voranmeldung bei der YogalehrerIn erforderlich! Kontaktdetails siehe Teamseite.

## WORKSHOPS

AcroYoga mit Tobias & Marius (genauer Termin folgt auf ashtanga.at)

Adjustment WS mit Boris  
(30.9. - 2.10.2011, 11.11. - 13.11.2011, 27.1. - 29.1.2012)  
jeweils Fr 17.00 - 20.00, Sa/So 10.00 - 17.00

### Anfängerworkshops

Dauer: je 3 Tage

14. - 16.10., 25. - 27.11.2011, 16. - 18.12.2011, 13. - 15.1.2012  
jeweils Fr 18.30 - 20.30, Sa/So 10.00 - 13.30

## EVENTS

Liederabende mit Giorgio Nirvanananda  
(26.11.2011, 16.00 - 21.00)

Kirtan mit Boris & Renée  
(15.10.2011, 12.11.2011, 28.1.2012, 18.00 - 20.00)

Weihnachtsfest im Ganesha  
(17.12.2011, 18.00 - 20.00)

## PREISE & KONDITIONEN

Probestunde €12 (nur einmal möglich)

Eine Einheit € 16 / € 13\*

10er Block: € 140

Jugendliche (bis 18 Jahre) € 7

Semesterpreis - 1x pro Woche € 245 / € 220\*\*  
(5.9.2011-29.1.2012) - unbegrenzt € 390 / € 330\*

\* Arbeitssuchende, AlleinerzieherInnen, StudentInnen bis 27.  
\*\* Spezialangebot für StudentInnen bis 27: Alle Vormittagseinheiten von Montag bis Freitag können zusätzlich kostenlos besucht werden.

Quereinstieg möglich, Preis wird abhängig von den verbleibenden Wochen angepasst!

### Bankverbindung:

Empfänger: Yogazentrum Ganesha

BLZ: 12000 (Bank Austria), Konto: 50018001543

## YOGAZENTRUM GANESHA

Alserbachstrasse 2/15, A-1090 Wien  
info@ashtanga.at, Tel: 0664 / 402 73 58  
www.ashtanga.at

Konzept & Gestaltung: BENNER-ideenwerkstatt.com

# Programm Herbst 2011 Winter 2012

Gültig von 5. September 2011 bis 29. Jänner 2012



YOGAZENTRUM  
ganesha  
www.ashtanga.at



## team



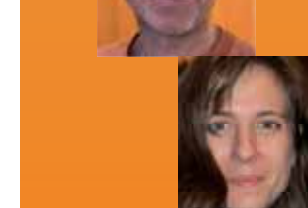
**Boris Georgiev**  
boris@ashtanga.at  
0664 / 40 27 358



**Renée Georgiev**  
renee@ashtanga.at  
0664 / 91 95 505



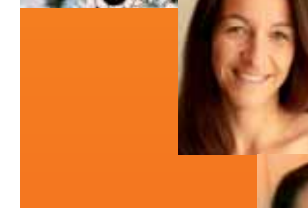
**Nadja Grössing**  
nadja@ashtanga.at  
0699 / 19 423 519



**Veronika Schöpf**  
veronika.schoepf@gmx.at  
0650 / 85 20 089



**Reinhart Buchegger**  
reinhartbuchegger@yahoo.com  
0680 / 20 70 879



**Brigitte Müller**  
brigmu@hotmail.com  
0660 / 77 46 805



**Daniela Balogh**  
daniela\_warnung@web.de  
0699 / 171 250 09



**Eva Walter**  
ewalter@ananya.at  
0660/ 128 01 22



**Veni Labi**  
veniflow@hotmail.com  
0676 / 370 58 82



# kurse



## ASHTANGA VINYASA YOGA

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische und körperlich fordernde Yogaform, in der die Asanas (Körperhaltungen) in einem bestimmten Ablauf (Serie) verbunden werden. Die Bewegungen werden in Koordination mit der Atmung ausgeführt, die Positionen jeweils fünf Atemzüge lang gehalten. Wir bieten dazu die folgenden Kurse an:

### ANFÄNGER

Einführung in die Grundlagen von Ashtanga Vinyasa Yoga (Körperpositionen, Atmung, Entspannung, Achtsamkeit). Dieser Kurs ist für Einsteiger ohne Vorerfahrung geeignet. Die verschiedenen Aspekte der Übungen werden detailliert erklärt. Der Kurs ist für 5 Übungseinheiten konzipiert ( plus eine frei wählbare offene Stunde).

**Kosten: € 90 / € 75\*.**

*Diese Preise unterscheiden sich von den regulären Preisen.*

**Anmeldung bei Boris erforderlich.**

### GEFÜHRTE EINHEIT

**(G1)** Für mäßig Fortgeschrittene. Auch als Schnupperstunde geeignet. Die Übungen werden angesagt und erklärt. Wir üben die erste Serie (bis Navasana/Boot).  
**(G2)** Voraussetzung ist G1. Alle Asanas der ersten Serie werden angesagt und gemeinsam geübt.

**Keine Anmeldung erforderlich!**

### MYSORE STYLE

**(M)** Man praktiziert im eigenen Atemrhythmus und wird dabei individuell korrigiert und unterstützt. Neue Positionen und Serien können so im eigenen Tempo erlernt werden.

**Keine Anmeldung erforderlich!**

## EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DES YOGA

Sonnengruß, Körperpositionen, Atmung, Entspannung. Der Kurs umfaßt 4 Übungseinheiten. Keine Vorkenntnisse notwendig!

**Kosten: € 60 / € 52\*.**

*Diese Preise unterscheiden sich von den regulären Preisen.*

**Anmeldung bei der jeweiligen Lehrerin erforderlich (siehe Stundenplan).**

## HATHA-YOGA / YOGA BEWEGT

Im Fokus steht das achtsame Praktizieren von Körperübungen zur Kräftigung und Dehnung, um Spannungsmuster loszulassen, zum eigenen Atem zu finden und zur Ruhe zu kommen. Neben Asanas werden auch andere Aspekte des Yoga wie Pranayama und Yoga Nidra praktiziert.

**Für „Hatha Yoga“ Anmeldung bei Nadja erforderlich.**

**Für „Yoga bewegt“ Anmeldung bei Veronika erforderlich.**

## ANUSARA-based YOGA

Sinngemäß übersetzt bedeutet Anusara Yoga sich im Fluss des Lebens bewegen und dem Herzen folgen. John Friend gründete Anusara Yoga 1997 und verbindet damit klassisches Hatha Yoga mit dem Wissen der modernen Biomechanik.

**Anmeldung bei Eva erforderlich.**

## YIN YOGA

ist ein sanfter Yoga-Stil, bei dem die Übungen ohne Einsatz von Muskelkraft über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Das behutsame Dehnen der Bindegewebsschichten vor allem im Bereich des Beckens und der Wirbelsäule erhält die Geschmeidigkeit der Gelenke und erhöht ihre Beweglichkeit.

**Anmeldung bei Daniela erforderlich.**

## ACROYOGA®

Yoga, Akrobatik & NUAD (Thai-Yoga-Körperarbeit) fließen in einer spielerischen Form zusammen, die Körperbewusstsein und (Selbst)Vertrauen fördert. Geübt wird zu zweit & in kleinen Gruppen: Füße in der Luft, Kopf-Über-Sein, Spielen & Lachen. Kein Partner nötig! Weitere Infos auf [www.acroyoga.at](http://www.acroyoga.at)

**Keine Anmeldung erforderlich!**

## VINYASA-FLOW-YOGA

Eine dynamisch fließende Yoga-Form, bei der die Bewegungen im Atem-Rhythmus ausgeführt werden. Zu meditativer Musik entstehen intuitiv immer wieder neue Formen. Die tiefe Ujjayi-Atmung führt in eine achtsam-meditative Wahrnehmung. Auch Mantra & Pranayama fließen in die Praxis ein.

**Anmeldung bei Veni erforderlich.**

## USI-KURSE MIT VENI IM GANESHA

Kurs 0901: Do, 09.30 - 11.00 Vinyasa-Flow-Yoga

Kurs 0902: Do, 11.15 - 12.45 AcroYoga®

Kurs 1122: Do, 14.00 - 15.07 Yoga-Asanas und Lach-Yoga

**Bitte direkt am USI buchen!**

(Infos: [www.univie.ac.at/USI-Wien/index2.htm](http://www.univie.ac.at/USI-Wien/index2.htm))

## SCHWANGEREN YOGA

Die Schwangerschaft ist eine Zeit großer Veränderungen. Yoga unterstützt dich darin, diese zu integrieren, dir neu zu begegnen und deinem Baby näherzukommen. Durch spezielle Asanas und Atemübungen werden Schwangerschaftsbeschwerden gelindert, du gewinnst Kraft und Ausdauer, Ruhe und Ausgeglichenheit. So bereitest du dich auch mental auf die Geburt und die Zeit danach vor. Der Kurs kann ab der 13. SSW besucht werden.

**1 Einheit: € 16 /13\*; 5er Block: € 70 / € 65\***

**10er Block: € 130 / € 120\***

*Die Blocks sind 6 Monate gültig.*

*Diese Preise unterscheiden sich von den regulären Preisen.*

**Anmeldung bei Veronika erforderlich.**



## TANZ & YOGA FÜR KINDER (3 - 10 Jahre)

Wir üben verschiedene Abfolgen von Yogapositionen, kräftigen und dehnen dabei unseren Körper. Wir loten unsere Grenzen aus und erweitern sie spielerisch. Wir lauschen unserer Atmung und werden dadurch ganz ruhig. Wir nehmen Spannung und Entspannung wahr. 16 Einheiten, Beginn Mo, 12.9. bzw. Do, 15.9. (Achtung! am 22.9. kein Unterricht!)

**Probestunde € 7. Semesterpreis: € 112 / € 90\***

*Diese Preise unterscheiden sich von den regulären Preisen.*

**Anmeldung bei Veronika erforderlich.**

## JUGENDLICHEN YOGA (mit Boris)

Nur auf Anfrage (10 Termine). Voranmeldung bis 7. Oktober! Bei Interesse bitte bei **Boris** melden!

\* Arbeitssuchende, AlleinerzieherInnen, StudentInnen bis 27.



„Was auch immer du im Leben tust, ist unwichtig. Wichtig ist, dass du es tust.“

*(Mahatma Gandhi)*