

## UNSER ANGEBOT

- Gruppenunterricht gemäß Stundenplan mit Mysore Style Einheiten, Basis- und Geführte Einheiten
- laufend AnfängerInnenkurse und EinsteigerInnenworkshops
- Privateinheiten für Kleingruppen und Einzelpersonen nach Vereinbarung
- Workshops zu Asanas, Pranayama, Kriyas, Meditation und Yogaphilosophie

## STUNDENPLAN FÜR DEN GRUPPENUNTERRICHT AB 07.01.2015

| Mo                                      | Di                                                  | Mi                                                    | Do                                                    | Fr                                                   | Sa                                     | So                                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|
| 06:00 - 07:00<br>SELF PRACTICE          | 06:00 - 07:00<br>SELF PRACTICE                      | 06:00 - 07:00<br>SELF PRACTICE                        | 06:15 - 06:45<br>MEDITATION                           | 06:00 - 07:00<br>SELF PRACTICE                       |                                        |                                                |
| 07:00 - 09:30<br>MYSORE STYLE<br>Margit | 07:00 - 09:30<br>MYSORE STYLE<br>Horst              | 07:00 - 09:00<br>MYSORE STYLE<br>Horst                | 07:00 - 09:30<br>MYSORE STYLE<br>Horst                | 07:00 - 09:30<br>MYSORE STYLE<br>Johanna             | 07:30 - 08:00<br>SELF PRACTICE         |                                                |
|                                         |                                                     |                                                       |                                                       |                                                      | 08:00 - 10:00<br>MYSORE STYLE<br>Horst |                                                |
|                                         | 10:00 - 11:30<br>GEFÜHRT: FOR<br>ALL LEVELS<br>Lisa |                                                       | 10:00 - 11:30<br>GEFÜHRT: FOR<br>ALL LEVELS<br>Ariane | 09:45 - 11:15<br>ANFÄNGER<br>KURS                    |                                        |                                                |
|                                         |                                                     |                                                       |                                                       |                                                      | 10:30 - 12:00<br>ANFÄNGER<br>KURS      |                                                |
|                                         | 14:15 - 15:45<br>ANFÄNGER<br>KURS                   |                                                       |                                                       |                                                      |                                        |                                                |
|                                         |                                                     | 16:00 - 17:30<br>YOGA<br>SUPER SANFT<br>Johanna       |                                                       |                                                      |                                        |                                                |
| 17:30 - 19:00<br>ANFÄNGER<br>KURS       | 17:15 - 19:15<br>MYSORE STYLE<br>Margit             | 17:45 - 19:15<br>GEFÜHRTE<br>EINHEIT-SANFT<br>Johanna | 17:15 - 19:15<br>MYSORE STYLE<br>Horst                | 17:15 - 18:45<br>GEFÜHRT: FOR<br>ALL LEVELS<br>Horst |                                        | 16:15 - 17:45<br>ANFÄNGER<br>KURS              |
| 19:15 - 21:15<br>MYSORE STYLE<br>Ariane | 19:30 - 21:00<br>GEFÜHRTE<br>EINHEIT<br>Hannes      | 19:30 - 21:00<br>ANFÄNGER<br>KURS                     | 19:30 - 21:00<br>ANFÄNGER<br>KURS                     | 19:15 - 20:45<br>PRANAYAMA<br>KURS<br>Horst          |                                        | 18:00 - 19:30<br>GEFÜHRTE<br>EINHEIT<br>Ariane |
|                                         |                                                     |                                                       |                                                       |                                                      |                                        |                                                |

Die Anfängerkurse sind geschlossene, aufbauende zehnteilige Kurse. Information zu Beginn und Anmeldung findet man unter [www.pureyoga.at/YogaGrundkurse.htm](http://www.pureyoga.at/YogaGrundkurse.htm)

## UNTERRICHTSORT

YOGAZENTRUM PUREYOGA  
Einwanggasse 12/1  
1140 Wien  
Eingang links im Garten

## DETAILINFORMATIONEN UND KONTAKT

Horst Rinnerberger  
[www.pureyoga.at](http://www.pureyoga.at)  
[info@pureyoga.at](mailto:info@pureyoga.at)  
+43 (0) 699 815 99 283