



## DAS PUREYOGA TEAM

Bei uns kümmern sich hochprofessionell ausgebildete Yoga-Lehrer:innen um deine persönliche Yoga-Praxis, um dein physisches und mentales Wohlbefinden. Neben langjähriger Unterrichtskompetenz, regelmäßiger internationaler Weiterbildung für die eigene Entwicklung als Lehrer:in, weltweitem Austausch mit Kolleg:innen und Yoga-Research-Instituten, umfassenden Anatomie-Kenntnissen und täglicher eigener Praxis, bringen wir alle individuelle und bereichernde Zusatzkompetenzen wie z.B. Spiraldynamik, Rolfing, Ayurveda, Nuad, Massage, Psychologie und Shiatsu mit ein. Wir sind Yoga-Lehrer:innen mit Leib und Seele. Alle ausführlichen Porträts auf [pureyoga.at](http://pureyoga.at)

**Horst Rinnerberger** hat das Pureyoga 2004 gegründet. Er ist „2nd Level Authorized“ nach dem KPJAYI-Ashtanga Yoga Research Institute, Mysore/Indien.

Im KDHM Research Institute, Lonavla/Indien erwarb er in langjährigen Studien tiefes Verständnis und einen reichen Wissensschatz an Pranayama, Kriyas und Yoga-Philosophie und bildet sich dort laufend fort. Seine Stunden sind von Ernsthaftigkeit und gleichzeitig Humor geprägt. Mehr auf [pureyoga.at](http://pureyoga.at)

**Was uns auszeichnet.** Wir kennen unsere Schüler:innen. Wir sehen ihre Fortschritte, erkennen besondere Anforderungen und leiten individuell an. Austausch vor und nach der Praxis ist deshalb immer willkommen.

We are family - werde ein Teil davon!



**PUREYOGA**  
YOGAZENTRUM WIEN

## EASY COME! ERREICHBARKEIT

Das Pureyoga liegt wenige Geh-Minuten von U-Bahn, Bus, Straßenbahn und Schnellbahn entfernt.

Haltestelle Hietzing:

U4, 60, 10, 51A, 56B, 58A & B, 156B

Haltestelle Penzing:

S45 und S50

Weiters in guter Nähe: U3, 49, 52



**PUREYOGA**  
YOGAZENTRUM WIEN

YOGAZENTRUM PUREYOGA

Einwanggasse 12/1, 1140 Wien

Eingang im Garten links

Mag. Horst Rinnerberger

Mobil +43 699 815 99 283

E-Mail [info@pureyoga.at](mailto:info@pureyoga.at)

[www.pureyoga.at](http://www.pureyoga.at)



Urlaub für Körper und Seele  
durchatmen – ankommen – runterkommen

# DEIN GANZ PERSÖNLICHES YOGA IST UNSERE PASSION!

achtsam – individuell – wirksam

Das Pureyoga ist dein Ort. Hier kannst du dich mit Yoga zurückziehen, entspannen, Ruhe finden und Energie sammeln. Wohlfühlen ganz ohne modischen Druck. Bei uns gilt: „Come as you are!“ Männer, Frauen und alle anderen Geschlechter sind bei uns willkommen. „No matter who you are“. Yoga kennt keine Barrieren.

## **Balance für Körper und Seele. Sich wieder spüren.**

Alle bei uns Übenden fühlen sehr rasch die positiven Effekte von Yoga. Über die konzentrierten Körperübungen kommen Gedanken und Herzschlag zur Ruhe, sie finden Abstand zum fordernden Alltag. Stress wirkt schon bald weniger belastend. Der Körper wird dehnbar, innere und äußere Muskeln und Organe werden aktiviert und durchblutet. Die Lunge wird gestärkt, und selbst Verletzungen heilen rascher. Körper und Seele gleichermaßen werden aufgerichtet.



## AN WEN WENDET SICH PUREYOGA?

An junge und ältere Menschen. An Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, Dünne und Dicke. An alle, die zu viel sitzen, die Rückenprobleme haben, Sportliche und Unsportliche. An Gestresste, Gelangweilte, Ausgelaugte und Hyperaktive. An Anfänger:innen, Profis, Läufer:innen, Kletterer:innen, Schwangere, Radsportler:innen, Tänzer:innen, Leute mit Hüftproblemen und an alle mit besonderen Bedürfnissen.



**Yoga-Neulinge.** Wir empfehlen unseren aufbauenden Anfänger:innenkurs, um die für eine wirkungsvolle Praxis wertvollen Details bei Asanas (Übungen) und Atmung zu erlernen. Es ist wichtig, diese Details von Beginn an aufzubauen. Als Basis für zukünftiges, nachhaltiges Üben und für eine körperliche und mentale Verbesserung. Denn Yoga ist nicht gleich Yoga!

**Yoga-Praktizierende.** Wer schon Yoga-Erfahrung hat, die Batterien auffüllen und sanft praktizieren möchte, ist in unseren geführten Yoga-Einheiten richtig. Auch hier gehen wir auf dich und deine Erfahrung und Praxis ein. Wir bieten verschiedene geführte Einheiten, von sehr sanft über „For All Levels“ zu sehr fortgeschritten.

**Ashtangis.** Mysore, Traditional Count and more. Wir begleiten dich von der 1. bis in die 4. Serie, immer individuell angepasst an deine persönliche Konstitution, Möglichkeiten und Ziele.

**Alle.** Wer sich ausführlicher mit Yoga auseinandersetzen möchte, findet bei uns laufend Kurse, Workshops und Yoga-Urlaube, auch mit international renommierten Lehrer:innen. Wesentliche Themen: Pranayama (Atemlehre), Kriyas (yogische Reinigungstechniken), Meditation, lebendig anwendbare Yoga-Philosophie, Ayurveda, vertiefende Asanas. Die nachhaltige positive Wirkung von Yoga kommt erst mit diesen Ergänzungen voll zur Entfaltung.

Mehr auf [pureyoga.at](http://pureyoga.at)

## WAS DAS PUREYOGA BESONDERS MACHT

Bei uns stehen die Menschen im Mittelpunkt. Besonders wichtig ist uns die Beobachtung deiner Praxis, um individuelle Anforderungen zu erkennen und Verletzungen vorzubeugen.

Das Pureyoga ist ein familiär geführtes Studio. Der sonnige ebenerdige Übungsraum führt direkt in den wunderschönen Garten mit riesigen uralten Bäumen. Unsere Leidenschaft, die hohe Professionalität, das Interesse an unseren Schüler:innen und die Freude am Unterrichten und der Spaß. Life is fun!

## AUSBILDUNGEN

Unsere Yogalehrer:innen-Ausbildungen nach Qualitätsanforderungen der internationalen Yoga Alliance und Zertifikaten „Yoga Teacher – 300/500 h“ sind sehr gefragt. Die Ausbildungstage sind auf Wochenenden und Intensivwochen geblockt, damit auch Yogapraktizierende daran teilnehmen können, die nicht in Wien wohnen. In unseren Ausbildungen vermitteln wir dir fundiertes, solides und umfassendes theoretisches und praktisch anwendbares Wissen, Verständnis für Asanas, Kriyas, Pranayama, Anatomie und Physiologie, lebendig anwendbare Yogaphilosophie, Meditation und Ayurveda. Wir machen dich „Ready to teach“.

Mehr auf [pureyoga.at](http://pureyoga.at)