



21. September 2008

4. Münchner Yogatag

DU BIST DIE WELT.



4. MÜNCHNER YOGATAG

Am 21. September 2008 laden wir Sie herzlich zum 4. Münchner Yogatag ein. An diesem Sonntag öffnen Münchens Yogaschulen erneut einen Tag ihre Türen, um Interessierten von 10 Uhr bis 18 Uhr kostenlos die Möglichkeit zu bieten, verschiedene Yogastile auszuprobieren. Diese werden von kompetenten Yogalehrenden unterrichtet, die Ihnen auch gerne bei Fragen zur Verfügung stehen. Auch wenn die Schulen aus unterschiedlichen Traditionen stammen, so verbindet alle hier vertretenen 29 Schulen ein einheitliches bewusstes Sein; daher das Motto des diesjährigen Yogatages: „Du bist die Welt“.

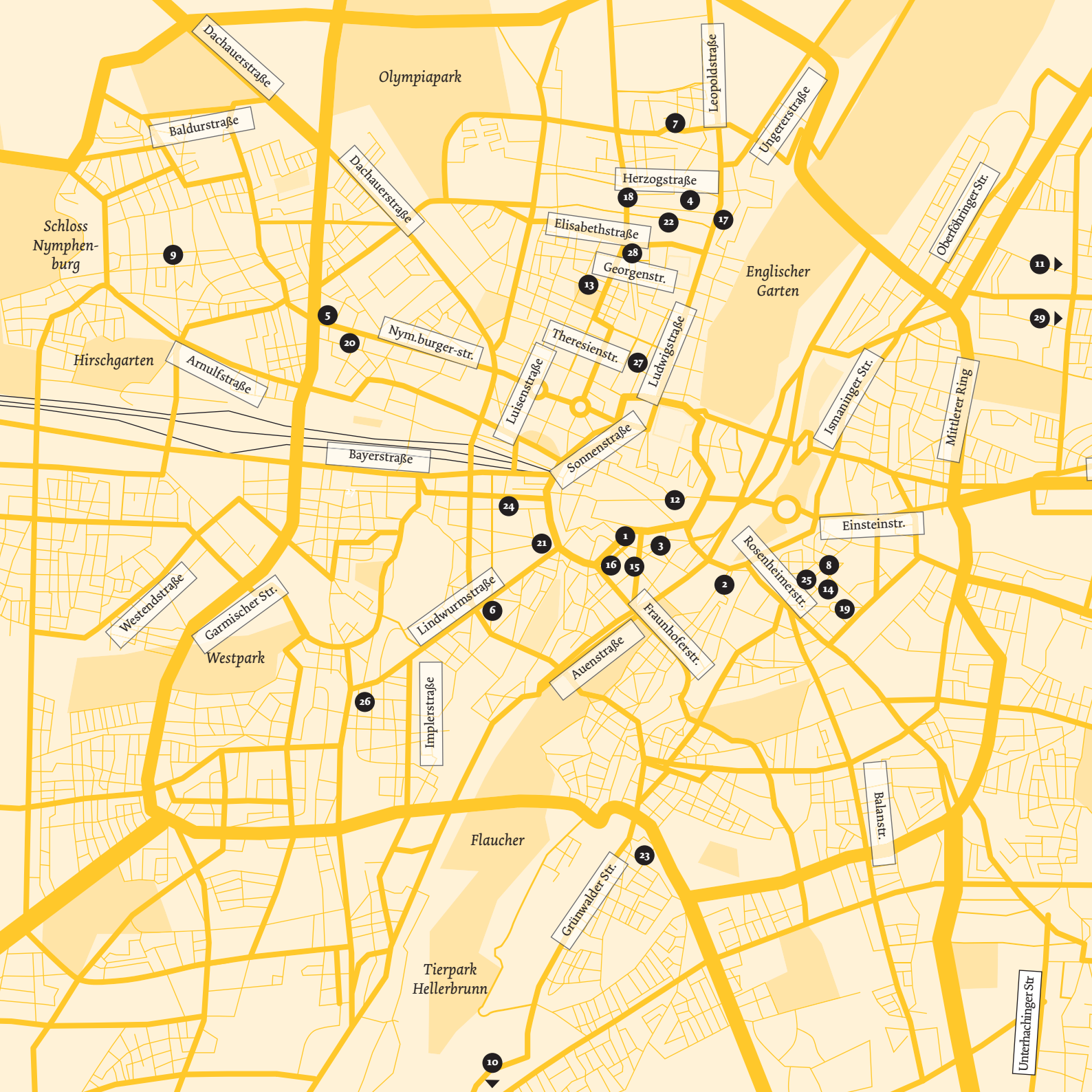
**Beim Schnuppern, Üben und Sein wünschen
Ihnen alle Yogaschulen viel Spaß!**

1	AIRYOGA Blumenstr. 6 Schrannenhalle / 1.OG 80331 München Tel. 089 - 23225930 muenchen@airyoga.com airyoga.com	10:00 12:00 14:00 16:00	Pranayama – für Alle/ Richard Vinyasa Flow – für Fortgeschrittene/ Bettina N. ISHTA Yoga – für Alle/ Sabine Anusara Yoga inspired – für Anfänger/ Barbra AIRYOGA Massagen, Ayurveda, Kosmetikbehandlungen, Manicure & Pedicure 30% reduziert am Yogatag.	6	STUDIO IYOGA MÜNCHEN iYoga München - Iyengar®- Tradition Waltherstr. 23 80337 München Tel. 089 - 537170 iyoga.munich@t-online.de iyoga.de	11:00 13:00 15:00 10:00 -17:00	Basis YogaPraxis YogaPraxis Rückbeugen Basis YogaPraxis durchgehend: Bibliothek und Video- Vorführung, Beratung und Chat.
2	DEUTSCHE AKADEMIE FÜR TRADITIONELLES YOGA E.V. Yogazentrum in der Au Schwarzstr. 1 81669 München Strassbergerstr. 12 80809 München Tel. 089 - 89404314 muenchen@traditionelles-yoga.de traditionelles-yoga-muenchen.de	10:00 11:30 14:15 15:30 17:00	Traditionelles Hatha-Yoga Die 7 Kraftzentren (Chakras) Die 9 traditionellen Yoga- Richtungen Traditionelle Hatha-Yoga Sitzung Yang-Spiral Meditation	7	YOGA & GESUNDHEIT E.V. Bonner Platz 1 80803 München Tel. 089 - 31 86 95 95 yoga-gesundheit.de	10.00 12.30 14.00 15:00 16.00 17.00	Seelenlichtyoga – Einführung in den Sonnengruß / BelaMa Gazda Für alle die Yoga systematisch lernen wollen und am Berufsbild Yoga- lehrer interessiert sind: Info über Ausbildungsmöglichkeiten, Beru- fungsverbände, Kassenanerkennung, Existenzgründung in alternativen Berufen Lujong Tibetischer Yoga / Carmen Wagner Luna Yoga / Christine Ranzinger Hormon Yoga / Christine Ranzinger. Einführung in die Yogameditation/ Carmen Wagner
3	KUNDALINIYOGA UND NAAMYOGA KLAUS TRÖDEL Reichenbachstr. 32 a / RG 80469 München Mobil 0151 - 11930604. info@yoga-muenchen.de yoga-muenchen.de	10.00 11.30 13.00 14.30 15.30 17.00	Pranayama : besondere yogische Energie- und Atemtechniken zur Abwehr von Krankheiten universelle Kabbalah + Naamyoga : Engel und unser Energiefeld Kundaliniyoga zur Harmonisierung der Nervensysteme Sufi Herzchakrameditation Naamyoga für die Harmonisierung von Körper und Seele mit Klang- schalenentspannung Mantrensingen + Yogamusik mit Gratismantraheften	8	YOGALOFT Wörthstr. 9 81667 München Tel. 089 - 55274191 info@yogaloft.de	10:00 12:00 16:00	Jivamukti Yoga - medium level Jivamukti Yoga- basics fürAnfänger Jivamukti Yoga - open für geübte Yogis
4	KUNDALINI YOGA ZENTRUM MÜNCHEN E.V. Kaiserstraße 13 80801 München Tel. 089 - 55 29 39 88 info@k-yoga.de k-yoga.de	17.00 18.30	Kundalini Yoga für starke Nerven und gegen Stress Erlebe die absolute Entspannung mit Kundalini Yoga und Gong Meditation	9	YOGA BEI MICHAELA KLEBER Hubertusstr. 22 80639 München Tel. 089 - 12789065 info@yogbeikleber.de yogabeikleber.de	10:00 11:30	Hatha Yoga (nach T.K.V. Desikachar und R. Sriram) Hatha Yoga und Vipassana-Medi- tation
5	RAUM FÜR YOGA Nymphenburger Str. 145 80636 München Tel. 089 - 13010469 info@raum-fuer-yoga-muen- chen.de raum-fuer-yoga-muenchen.de	11.00 13.00 15.00 17.00	Yoga Einführung 60 Minuten Yoga Einführung 60 Minuten Yoga Einführung 60 Minuten Yoga Einführung 60 Minuten	10	YOGALOUNGE Kirchplatz 1 82049 Pullach Tel. 089 - 79 35 59 78 info@yogalounge-pullach.de yogalounge-pullach.de	10:00 11:45 13:00 14:45 16:30	Vinyasa Yoga Yoga Beginner Yoga sanft Yoga Technik Yoga für den Rücken
				11	YOGAZEIT – IYENGAR YOGASTUDIO An der Isarau 1 85737 Ismaning yogazeit.de	14:00	Zwei Stunden üben für Beginner, halbe Stunde „Fragen und Antwor- ten“ über Iyengar-Yoga!
				12	TURNRAUM Tal 9 (Böhmlerpassage) 80331 München Tel. 089 - 242 17 953 angela@turnraum.de turnraum.de	10.00 11:00 17:00 18:30	WOYO mit Angéla / Level Anfänger Vinyasa Yoga mit Angéla / Level Mittelstufe Yoga Beginner mit Mattheus / Level Anfänger Dance Yoga mit Mattheus

Weitere Yoga-Studios in München, die aber an diesem Tag nicht teilnehmen können:

- 13 ATEMRAUM**
Adalbertstrasse 108
Rückgebäude
80798 München
0178 - 139 63 83
info@atemraum-muenchen.de
atemraum-muenchen.de
- Wir unterrichten klassisches Hatha-Yoga sowie Kundalini-Yoga für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen (auch Yoga für Kinder, für Schwangere, für Männer, für Paare). Sie üben bei uns in kleinen Gruppen – dabei ist uns wichtig, dass Sie sich wohlfühlen und wir Sie individuell betreuen können. Außerdem bieten wir auch Einzelunterricht an und wenn Sie es wünschen, kommen wir auch zu Ihnen nach Hause. Für weitere Informationen und Angebote besuchen Sie uns unter www.atemraum-muenchen.de.
-
- 14 B_YOGA**
Kellerstraße 29
81675 München
Tel.089_47 78 07
fellermeier@b-yoga.de
b-yoga.de
- Das Studio lehrt den Yoga nach Krishnamacharya/Desikachar. Die Übungen werden den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst. Es gibt Gruppenstunden für alle Altersgruppen (u.a. Kinder, Schwangere, Yogainteressierte, Senioren) und Einzelstunden.
-
- 15 IYENGAR-YOGA IN HAIDHAUSEN UND AM GÄRTNERPLATZ**
Tel.089 - 4805 8279
iyengar-yoga-institut-muenchen.de
- Wir bieten Yoga-Kurse nach der Tradition von B.K.S. Iyengar an. Iyengar-Yoga ist eine kraftvolle Methode, die durch differenzierte und korrekte Anleitung der Körperhaltungen und den Einsatz von Hilfsmitteln (Klötze, Stühle, Gurte etc.) Rücksicht auf die körperlichen Stärken und Schwächen des Einzelnen nimmt. Iyengar-Yoga kann in jedem Alter geübt werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
-
- 16 JIVAMUKTI YOGALOFT**
Müllerstr. 3
80679 München
tel. 089 45226522
jivamuktiiyoga.de
- Jivamukti Yoga ist eine physisch herausfordernde und intellektuell stimulierende Yoga Praxis. Jivamukti Yogastunden werden im dynamisch- fließenden, sogenannten Vinyasastil, unterrichtet. Yogaphilosophie, Musik und Meditation werden in jede Stunde eingebaut. Das Jivamukti Yogaloft bietet für alle Levels Stunden an, sowie Yoga für Schwangere, KidsYoga, Retreats, Kirtan und Konzerte.
-
- 17 STUDIO FÜR AYURVEDA YOGA**
Fortbildungsinstitut für ganzheitliche Gesundheit, Ayurveda und Yoga
Nikolaipplatz 1
80802 München
Tel. 089 - 398534
- Fortbildungsinstitut für ganzheitliche Gesundheit, Ayurveda Yoga
Über 25 Jahre Ayurveda Yoga mit Marma-Lehre und psychosomatische Gesundheitsbildung, Ayurvedische Massage und Gespräch (KZI), Kurse Einzelunterricht, Seminare, Ausbildung in Marma-Lehre und Prakrti-Analyse.
-
- 18 MAHASHAKTI YOGA STUDIO**
Belgradstraße 9 / 4. OG
beim Kurfürstenplatz
80796 München
Tel. 089 - 272 56 08
info@mahashakti-yoga.de
mahashakti-yoga.de
- Das MahaShakti Yoga Studio ist ein kleines Idyll in Mitten des Trubels und des Treibens der Belgradstraße in Schwabing. Im 4. Obergeschoß mit Blick über Münchens Dächer gelegen üben Sie im MahaShakti Yoga Studio in kleinen Gruppen von bis zu 9 Personen. Die Yogastunden sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Maßnahme der Prävention anerkannt und werden bezuschusst. Nutzen Sie gerne das laufende Angebot noch bis zum 5. Oktober: Kommen Sie innerhalb von 10 Tagen sooft Sie möchten und zahlen nur € 20,-. Keine Anmeldung notwendig. Weitere Informationen über Yoga-Privatunterricht, Lebensberatung, Termine und Preise: www.mahashakti-yoga.de
Wir freuen uns auf Sie!
-
- 19 VIJNANA YOGA STUDIO**
Orleans Str. 45a
81667 München (direkt am Ostbahnhof)
Tel. 08157 - 1733
info@vijnanayoga.de
vijnanayoga.de
- Herzlich Willkommen im Vijnana Yoga Studio! Vijnana Yoga - practicing from inside
® vereint dynamisches Üben mit Achtsamkeit und innerer Stille und wirkt dadurch zugleich kraftvoll und behutsam. Seit 1997 zeichnet sich unser Studio aus durch:
- gut ausgebildete LehrerInnen
 - persönliche Atmosphäre
 - kleine Gruppen
- Mehr Informationen über Kurse, Termine & Preise finden Sie unter www.vijnanayoga.de (Unsere Kurse werden von den Krankenkassen bezuschußt)
-
- 20 VITALITY**
Blutenburgstr. 59a
80636 München
Tel. 089 - 12011772
info@vitality-muenchen.de
vitality-muenchen.de
- Das Studio Vitality bietet Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene an aus den Stilrichtungen Hatha, Ashtanga und Jivamukti. Auch werden im Vitality Rueckentraining mit Yoga kombiniert, besonders wichtig ist auch die Haltungskorrektur. Die Ruecken- und Yogakurse im Vitality werden von den Krankenkassen bezuschusst.

- 21 **WERKSTATT 7**
Studio für Yoga und Pilates
Lindwurmstr. 7
80337 München
Tel. 089 - 51 71 76 40
info@werkstatt-7.de
werkstatt-7.de
- In der werkstatt7 praktizieren wir einen fordernden und gleichzeitig sehr achtsamen Hatha-Yoga. Wir sind inspiriert von B.K.S. Iyengar und T.K.V. Desikachar. Hinzu kommt unsere fast 20-jährige Erfahrung im Unterrichten, woraus sich insgesamt ein Yogastil ergibt, den wir als „Yoga der Achtsamkeit“ bezeichnen. Wir bieten Yoga für alle Leistungsstufen, spezielle Kurse für Frauen, Schwangere, Kinder und Jugendliche an. Ausbildungen nach dem Standard der Yoga Alliance USA und Fortbildungen runden unser Angebot ab. Wir sind anerkannte und registrierte Yogalehrer-Ausbildungsschule der Yoga Alliance USA (YA). In unserem Studio unterrichten ausschließlich Yogalehrer, die nach unserem Stil ausgebildet worden sind. Alle Lehrer sind „ärztlich geprüft“ und „Registered“ bzw. „Experienced Registered Yogateacher der YA“.
-
- 22 **YOGA ATELIER**
Marianne Faille-Häberle
Hohenzollernstrasse 23 Rgb,
80801 München
Tel. 089 - 271 83 69
yoga-atelier-muenchen.de
- Unterricht von klassischem Hatha-Yoga in Deutsch und Französisch für Erwachsene und Kinder. Kleine Gruppen mit individueller Korrektur. Kostenlose Probestunde nach Voranmeldung.
-
- 23 **YOGA IN GIESING**
Peissenbergstr. 12
81547 München
089 - 692 04 45
- Ich biete klassische Yogaübungen in kleinen Gruppen oder im Einzelunterricht an, ebenso wie Yoga für Schwangere. Es ist mir wichtig, Sie zu mehr Gelassenheit und Gesundheit zu führen.
-
- 24 **YOGA INSTITUT MÜNCHEN**
Landwehrstr. 16/II
80336 München
Tel. 089-595212
info@yoga-institut.de
yoga-institut.de
- Bei den klassischen Körperhaltungen des Hatha Yoga geht es aus unserer Sicht nicht um akrobatische Höchstleistungen, sondern darum, seine eigenen Grenzen zu erspüren und zu akzeptieren und immer im Rahmen seiner eigenen Fähigkeiten zu üben. Die Übungen werden individuell ausgewählt und gegebenenfalls variiert und stets in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Gruppenunterricht für alle Altersklassen - für Schwangere - Chanten - Einzelunterricht
-
- 25 **YOGAFORUM MÜNCHEN E.V.**
Steinstraße 42
81667 München
Telefon: 089 - 48 95 10 40
kontakt@yogaforum.de
yogaforum.de
- Yogalehrerausbildung,
Literatur: Bögle Reinhard Praxisbuch
Ayurveda Yoga, Südwest Verlag, www.yogaforum.de
-
- 26 **YOGASCHULE MÜNCHEN**
Plinganser Strasse 8
81369 München
Telefon: 089-76773973
yogaschule-muenchen.de
- Atmung-Bewegung-Entspannung. Wir unterrichten in kleinen Gruppen klassisches Hatha-Yoga in der Tradition von Sri. T. Krishnamacharya. Sanfte und fließende Bewegungsreihen sowie Atemübungen und Meditationen prägen den Unterricht. Ausserdem bieten wir Yogakurse für Schwangere und Hormon Yoga an.
-
- 27 **YOGASTUDIO AHIMSA**
Amalienstr.41
80799 München
- Das Yogastudio Ahimsa spezialisiert sich auf kleine Gruppen und Einzelunterricht. Yoga in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya wird unterrichtet. Traditioneller Yoga, Mantras chanten, Yoga mit Kindern, Yoga für Kraft, Yoga des Atems, Yoga als indische Therapie für psychosomatische Beschwerden.
-
- 28 **YOGASTUDIO AM ELISABETHPLATZ**
Nordendstr. 40
80801 München
Tel. 089 - 54802941
yogastudio-am-elisabeth-platz@muenchen-mail.de
yogastudio-am-elisabethplatz.de
- Wir bieten Yoga-Kurse nach der Tradition des B.K.S. Iyengar an. Dieser Yogastil unterscheidet sich in der differenzierten und korrekten Anleitung der Körperhaltungen mit Rücksicht auf die körperlichen Stärken und Schwächen des Einzelnen. Iyengar-Yoga kann in jedem Alter geübt werden.
-
- 29 **YOGA-STUDIO IN BOGENHAUSEN - DENNING**
Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar
Rößlerstraße 9
81929 München
Tel. 089 - 8815 64
- Wir üben in der Tradition von B.K.S. Iyengar, auch Yoga für Schwangere Intensivseminare und Einzelstunden, kostenlose Probestunde. Gruppen von maximal 10 Teilnehmern ermöglichen individuelle Korrektur. Die Kursleiterin ist Ärztin, Yoga-Lehrerin und Yoga-Ausbildungsdozentin an der SKA in Bad Wörishofen.



Olympiapark

Schloss Nymphenburg

Englischer Garten

Hirschgarten

Westpark

Flaucher

Tierpark Hellerbrunn

Baldurstraße

Arnulfstraße

Westendstraße

Garmischer Str.

Implerstraße

Dachauerstraße

Nym.burger-str.

Bayerstraße

Lindwurmstraße

Luisenstraße

Sonnenstraße

Auenstraße

Grünwälder Str.

Elisabethstraße

Georgenstr.

Theresienstr.

Ludwigstraße

Fraunhoferstr.

Leopoldstraße

Ungereckstraße

Herzogstraße

Rosenheimerstr.

Ismaninger Str.

Einsteinstr.

Balanstr.

Oberhöringer Str.

Mittlerer Ring

Unterhachinger Str

9

5

20

24

21

6

26

7

18

4

17

13

28

12

1

16

15

3

2

25

8

14

19

11

29

10

23



inawindhorst design