



ASKÖ Bewegungsangebot: Yoga im Stehen

15.05.2025, 18:00 – 19:30

Einfach mitmachen!

Yoga basiert auf dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Körperübungen (Asanas) – die von bewusster Atmung begleitet werden – werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert, gekräftigt und dadurch auch mehr Beweglichkeit erzielt. Mehr Infos & Termine auf wig.or.at/termine

Ort: Hamerlingpark

Adresse: Zugang Thorvaldsengasse, 1080 Wien

Veranstalter: Klub Liebhartstal Events Veranstalter: ASKÖ WAT WIEN

GESUNDE BEWEGUNG ERLEBEN

Lernen Sie gratis Bewegungsangebote im Bezirk kennen und probieren Sie gemeinsam mit anderen eine neue Sportart aus: Bei den kostenlosen Mitmachaktivitäten der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Einfach hingehen und mitmachen – keine Anmeldung nötig! Die Trainings werden von erfahrenen Übungsleiter*innen geleitet und finden im Freien statt (z. B. in Parks und an anderen öffentlichen Plätzen). Kommen Sie vorbei! Die Teilnahme ist gratis, ohne Anmeldung und ohne Vorkenntnisse möglich!

Wir freuen uns auf Sie!