



Yoga auf der Matte

13.04.2026, 11:30 – 12:30

Einfach vorbeikommen

Namaste! Yoga auf der Matte verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Mit Übungen aus Ashtanga, Pranayama und Kundalini werden Körper und Geist gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe unterstützt. Die Einheiten sind für alle Levels geeignet und laden dazu ein, neue Energie zu tanken und zu entspannen. Jede*r ist willkommen.

Ort: Neubaugürtel 6A

Adresse: Neubaugürtel 6A, 1070 Wien

Tel: 01 313 99 277071

Veranstalter: Klub Neubaugürtel 6A Ljerka

Wir freuen uns auf Sie!