



# Yoga auf der Matte

**13.10.2026, 09:00 – 10:00**

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:** Grünentorgasse 7/2/1

**Adresse:** Grünentorgasse 7/2/1, 1090 Wien

**Tel:** 01 313 99 279101

**Veranstalter:** Klub Grünentorgasse 7/2/1

**Wir freuen uns auf Sie!**