



Yoga auf der Matte

30.10.2026, 10:00 – 11:00

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: Biberhaufenweg 78

Adresse: Biberhaufenweg 78, 1220 Wien

Tel: 01 31399 292 252

Veranstalter: Klub Biberhaufenweg 78 Gabriela Schramek

Wir freuen uns auf Sie!