



## Yoga im Sitzen

**06.05.2026, 13:00 – 14:00**

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

**Ort:** Sillerplatz 7/6

**Adresse:** Sillerplatz 7/6, 1130 Wien

**Tel:** 01 31399 283121

**Veranstalter:** Klub Sillerplatz 7/6

**Wir freuen uns auf Sie!**