

Yoga Kurse

ab Jänner 2026

Dienstag

WAKE UP YOGA
6.30 BIS 7.30

SCHWANGEREN YOGA
17.00 BIS 18.00

GUTE NACHT YOGA
20.00 BIS 21.00

Mittwoch

MAMA-BABY YOGA
9.00 BIS 10.00

YIN YOGA
&
YOGA NIDRA
16.30 BIS 17.45

Donnerstag

FIT MIT SESSEL
8.30 BIS 9.30

YOGA FÜR
MEHR BEWEGLICHKEIT
18.15 BIS 19.30

YOGA NIDRA
20.00 BIS 21.00

AK-Scheck nutzen und Gesundheit fördern!
(Teilnahme auch ohne AK-Scheck möglich)

Alle Kurse werden über die VHS hybrid angeboten:
Teilnahme entweder
online von zu Hause aus, oder in meinem Raum im Kettenhaus.

Infos zu den Kursen

Irene Nendwich
0660/688 0 999



Yogastudio - Mein Raum
Marktstr.41, Kettenhaus 1.Stock
8775 Kalwang

