



Die Personalvertretung der Klinik Ottakring bietet von Januar bis März 2026

Yoga-Kurse für Mitarbeiter*innen an.

Yoga – Sanft

Wir üben Sonnengrüße, sanfte bis leicht fordernde Positionen, Bewegung und Entspannung bzw. Atemübungen wechseln sich im Kurs ab. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger*innen.

Wann: Montag, 15:45 – 17:30 Uhr, Turnsaal ehem. Krankenpflegeschule

Kosten (12.01. – 30.03.2026 außer 02.03.2026): € 45,--

Yoga – Fortgeschritten

Wir üben Sonnengrüße, aber auch Schulterstand und Kopfstand und schwierigere Positionen, ebenso wie Entspannung. Der Kurs ist für bewegte Teilnehmer*innen bzw. solche mit Yoga Vorerfahrung geplant.

Wann: Dienstag, 15:45 Uhr – 17:30 Uhr, Turnsaal Gyn Pav. 28

Kosten (13.01. – 31.03.2026 außer 03.03.2026): € 45,--

Audio – Yoga

Audio Aufnahme, die so oft wie gewünscht, für eine Woche gehört werden kann (von Kathrin gesprochen)

30 Minuten entspannen, einfach atmen, im Jetzt ankommen – wöchentliche, meist zwei 15minütige Aufnahmen, die zum Entspannen einladen.

Wann: Die Dateien werden immer mittwochs hochgeladen

Kosten (07.01. – 25.03.2026 außer 04.03.2026): € 10,--

Die Anmeldung erfolgt in der örtlichen Personalvertretung, die Bezahlung erfolgt via Überweisung an die Trainerin.

Achtung! Begrenzte Teilnehmer*innen-Anzahl bei Yoga Sanft bzw. Fortgeschritten!

Personalvertretung – Klinik Ottakring

1160 Wien, Montleartstrasse 37

Tel.: 01/49150-1991 - Fax: 01/49150-1999

E-Mail: kor.pev@gesundheitsverbund.at

www.pvkor.at