



**Die Personalvertretung der Klinik Ottakring bietet von Januar bis März 2026  
Yoga-Kurse für Mitarbeiter\*innen an.**

**Yoga – Sanft**

Wir üben Sonnengrüße, sanfte bis leichtfordernde 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](http://www.pvkor.at)