



**Die Personalvertretung der Klinik Ottakring bietet von April bis Juni 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** (13.04. – 29.06.2026 außer 25.05.2026 und feiertags): € 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** (07.04. – 30.06.2026 außer feiertags): € 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** (01.04. – 24.06.2026 außer feiertags): € 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)