



# Kundalini Yoga via „ZOOM“

**13. Januar bis inkl. 31. März 2026**

## Was ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga ist ein kraftvolles und schnell wirkendes Werkzeug durch das ein unmittelbares Gefühl von Lebendigkeit und Wachheit entsteht.

Die Übungen im Kundalini Yoga sind dynamisch und werden in vorgegebenen Sets angeleitet. Die sogenannten Kriyas bieten eine Kombination aus Haltung und Bewegung und sind mit einer bewussten Atemführung verbunden. Durch die innere Konzentration, sowie Klang und Meditation wird der Geist gelenkt und beruhigt.

**Vorkenntnisse in der Atemtechnik von Kundalini Yoga - via „Zoom“ wären empfehlenswert!**

**Wann:** dienstags, **18:00 – 19:30 Uhr**  
**ausgenommen feiertags**

**Ort:** via „Zoom“ – überall! (Online)

**Kosten:** € 15,-- pro Quartal



Die Anmeldung erfolgt in der örtlichen Personalvertretung.

Die Bezahlung erfolgt mittels Banküberweisung an die Trainerin.

**Auf Eure Teilnahme freut sich das Team der Personalvertretung!**

---

**Personalvertretung – Klinik Ottakring**

1160 Wien, Montleartstrasse 37

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

E-Mail: [kor.pev@gesundheitsverbund.at](mailto:kor.pev@gesundheitsverbund.at)

[www.pvkor.at](http://www.pvkor.at)