

2. Juli 2026

Gesundheitsreihe für Ärzt*innen – Yoga

Unsere Gesundheitsreihe lädt mit vier abwechslungsreichen Yoga-Einheiten zu wohlthuender Bewegung und bewusster Entspannung ein. Unter der professionellen Anleitung einer qualifizierten Trainerin erwartet Sie eine Auszeit für Körper und Geist. Durch achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und eine gesunde Körperhaltung schenkt Yoga neue Energie, fördert Beweglichkeit und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden.

Gerade in den Sommermonaten ist Yoga eine ideale Form der Bewegung: Die sanften Übungen bringen den Körper in Schwung, ohne ihn bei warmen Temperaturen übermäßig zu belasten, und helfen dabei, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Die Einheiten eignen sich sowohl für Einsteigerinnen als auch für Geübte und laden dazu ein, Yoga neu kennenzulernen oder die eigene Praxis zu vertiefen.

Für Yoga stehen folgende Termine zur Auswahl:

Für die Anmeldung bitte auf das entsprechende Datum klicken. Bitte achten Sie auf kurzfristige Terminänderungen bei Schlechtwetter!

- [16.07.2026](#)
- [24.07.2026](#)
- [11.08.2026](#)
- [18.08.2026](#)

Wann: 18.00 Uhr

Wo: Donaupark, 1220 Wien

Dauer: ca. 90 Minuten