

23. Juli 2026

## Gesundheitsreihe für Ärzt\*innen - Yoga

Unsere Gesundheitsreihe lädt mit abwechslungsreichen Yoga-Einheiten zu wohltuender 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 und Einsteiger als auch für Geübte und laden dazu ein, Yoga neu kennenzulernen oder die eigene Praxis zu vertiefen.

### Folgende Termine stehen für Yoga noch zur Auswahl:

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

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

**Wann:** 18.00 Uhr

**Wo:** Donaupark, 1220 Wien

**Dauer:** ca. 90 Minuten