

Yoga mit Valentina

Tag	Uhrzeit	Kurs
Montag	18:00-19:15	Yoga und die Chakren – Yoga für mehr Lebensenergie
Dienstag	18:30-20:00	Yin & Restorative Yoga – eine Praxis zur Regeneration von Körper und Geist (auch nach Unfällen und Krankheit geeignet)
Mittwoch	17:00-18:00 Neu ab 11.03	Yoga am Stuhl – <i>sanfte, gelenkschonende und effektive Methode, um Beweglichkeit, Kraft und Balance zu fördern, ohne auf die Matte gehen zu müssen</i>
	18:30-19:45	Yoga/Beckenboden und Wirbelsäule – Ein willkommener Mix aus Yoga, Beckenboden- und Wirbelsäulentraining
Sonntag	08:00-09:15 (jeden 2ten Sonntag)	Yoga am Morgen – Gesunde Morgenroutine - ein idealer Weg, um den Körper sanft zu mobilisieren, die Durchblutung zu fördern und den Geist für den Tag auszurichten
	19:00-20:30 (ab 12.04.2026)	Yin & Restorative Yoga – eine Praxis zur Regeneration von Körper und Geist (auch nach Unfällen und Krankheit geeignet)
	18:00-19:30 (ab 20.09.2026)	

Niveau: für alle Yogaeinsteiger und geübte Yogis/Yoginis

Preise ab 02/2025:

Einzel-Yoga-Einheit: **16€**

10er Block (11te Einheit kostenlos): **155€**

Kulturhaus Raaba

(erster Di. und Mi. im Monat Raum Atico-Goldgelb)

Zert. Yogalehrerin

Ing. Valentina Harich

Tel.: +43 664 25 26 275

Mail: valentina@harich.at

www.yoga-harich.at

