



# Hatha Yoga am Morgen

Mit frischer Energie in den Tag!

Diese morgendliche Yoga-Einheit ist dein sanfter & frischer Start in den Tag: Mit achtsamen, ruhigen Bewegungen stärkst du deinen Körper, aktivierst deinen Stoffwechsel und bringst dein Herz-Kreislauf-System in Schwung. Gleichzeitig beruhigst du dein Nervensystem – eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist.

## 10 TERMINE:

1. 08.04.2026, 2. 15.04.2026, 3. 22.04.2026, 4. 29.04.2026, 5. 06.05.2026,  
6. 13.05.2026, 7. 20.05.2026, 8. 27.05.2026, 9. 03.06.2026, 10. 10.06.2026

## UHRZEIT:

08:00 Uhr

## VERANSTALTUNGSORT:

Studio „Entdecke dich neu“, Waschanger 28, 9853 Gmünd

## Referentin:

Dipl. Ing. Anna Nicklaus

## KOSTEN:

- **45,00€**
- **Bezahlung erfolgt vor Ort bei Anna Nicklaus!**
- **Anmeldungen bitte ab sofort per E-Mail an [lena.steiner@ktn.gde.at](mailto:lena.steiner@ktn.gde.at)**
  - (Vor-Nachname, Wohnort und Telefonnummer)

Dieser Yogakurs findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Gmünd in Kärnten statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.