

Gesundheitsyoga

mit Herz  und Hirn

Juli 2026

„Sommer – Sonne – Yoga“

Gesundheitsyoga – Montag Abend 19:00 – 20:30
2301 Groß Enzersdorf, Mittelschule, Schiestattring 2
(Bewegungsraum)

Kursstart: 29. Juni 2026

Kursende: 20. Juli 2026

= 4 EH x € 18,- € 72,-

Anmeldungen gerne über vhs@gross-enzersdorf.gv.at
oder gleich hier [Anmeldelink](#)

Gesundheitsyoga – Dienstag Abend 19:00 – 20:30
1210 Wien, Pädagogische Hochschule, Mayerweckstr. 1
(Gymnastikraum 1. Stock)

Kursstart: 30. Juni 2026

Kursende: 21. Juli 2026

= 4 EH x € 18,- € 72,-

[Anmeldelink](#)

Gesundheitsyoga – Mittwoch 17:00 – 18:30
2214 Auersthal, Pfarrheim, Kirchengasse 1

Kursstart: 01. Juli 2026

Kursende: 22. Juli 2026

= 4 EH x € 18,- € 72,-

[Anmeldelink](#)

Gesundheitsyoga – Freitag Abend 19:00 – 20:30
2281 Raasdorf, Kulturhaus, Altes Dorf 11A

Kursstart: 10. Juli 2026

Kursende: 24. Juli 2026

= 3 EH x € 18,- € 54,-

[Anmeldelink](#)

Gesundheitsyoga – Mittwoch Abend 19:00 – 20:30
2214 Auersthal, Pfarrheim, Kirchengasse 1

Kursstart: 01. Juli 2026

Kursende: 22. Juli 2026

= 4 EH x € 18,- € 72,-

[Anmeldelink](#)

Du kannst nicht zu allen Terminen von Deinem Kurs?

Hole Deine verpasste Einheit bei einer anderen
Yogaklasse innerhalb des Kurszyklus nach - ODER -
schicke Ersatz statt Deiner - ODER -
nimm das nächste Mal einen zweiten Yogie mit damit
jemand anderer Deine verpasste Einheit genießen kann.



*Anmeldungen gerne unter:


www.mitherzundhirn.co.at

*für die Anmeldung wirst Du auf meine
Anmeldeplattform Eversport weitergeleitet.

Laila Ragab Stressmanagement – Burn Out Prävention & Yoga •

• Tel: +43 660 25 25 862

Laila Ragab Stressmanagement – Burn Out Prävention & Yoga • ATU 74 12 41 46

Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn • A-2214 Auersthal, Mozartstrasse 3 • Tel: +43 660 25 25 862 • praxis@mitherzundhirn.co.at • www.mitherzundhirn.co.at

Bankverbindung: Erste Bank • IBAN: AT 82 2011 1840 8896 85 00 • BIC: GIBAAWXXX

Yogatermine_Juli 2026 - Liebscher & Bracht Mai_Juni 2026.docx

Liebscher & Bracht Bewegungskurs

mit Herz  und Hirn

Mai / Juni 2026

„Schmerzfrei von Kopf bis Fuß“



In diesem Kurs schenken wir dem ganzen Körper Aufmerksamkeit – von Kopf bis Fuß

Mit gezielten Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht, sanfter Faszienarbeit, Mobilisation und bewusster Atmung lösen wir Schritt für Schritt Spannungen im gesamten Körper.

Nacken, Schultern, Rücken, Hüfte, Knie und Füße dürfen wieder beweglicher, freier und entspannter werden.

Der Kurs eignet sich für alle, die:

ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten

Verspannungen ausgleichen wollen

ihrem Körper mehr Leichtigkeit schenken möchten

sich wieder wohler in ihrer Bewegung fühlen möchten

Auch Anfänger sind herzlich willkommen

Liebscher & Bracht Bewegungskurs Thema: Schmerzfrei von Kopf bis Fuß

Ort: 2214 Auersthal, Kirchengasse 1 – Pfarrheim

Termine: Freitag 22. Mai + 29. Mai + 12. Juni 2026

Zeit: 16:00 – 17:30

Kosten: € 54,--

Wir brauchen: Matte, Gurt und Faszienrollen (nimm bitte das mit was Du hast)

[Anmeldung](#) bitte bis 18. Mai telefonisch 0660 25 25 862 oder gerne über die Website www.mitherzundhirn.co.at

Kursleitung: Laila Ragab,
Stressmanagement – Yoga – Liebscher & Bracht Schmerztherapie