

# Gesundheitsyoga

mit Herz  und Hirn

## Herbst Kurse



  
alltagstauglich  
und auch für  
Anfänger  
geeignet  


Bewegung, Entspannung, Bewusstsein.  
Für Körper, Geist und Seele.

### HERBSTKURSE 2026



#### Montag

Abend 19:00 – 20:30 Uhr

##### Groß Enzersdorf

Mittelschule  
Schießtatting 2  
2301 Groß Enzersdorf

KURSSTART 07. September 2026  
28. September 2026 (entfällt)  
05. Oktober 2026 (entfällt)  
26. Oktober 2026 (entfällt)

KURSENDE 09. November 2026



7 Einheiten

€ 126

 [Anmeldelink](#)



#### Dienstag

Abend 19:00 – 20:30 Uhr

##### 1210 Wien – Strebersdorf

Pädagogische Hochschule  
Mayerweckstraße 1  
Raum 104 (1. Stock)

KURSSTART 08. September 2026  
29. September 2026 (entfällt)  
06. Oktober 2026 (entfällt)  
27. Oktober 2026 (entfällt)

KURSENDE 10. November 2026



7 Einheiten

€ 126

 [Anmeldelink](#)



#### Mittwoch Abend Auersthal

 17:00 – 18:30 Uhr

 Pfarrheim  
Kirchengasse 1  
2214 Auersthal

KURSSTART 09. September 2026  
23. September 2026 (entfällt)  
30. September 2026 (entfällt)  
28. Oktober 2026 (entfällt)

KURSENDE 11. November 2026



7 Einheiten

€ 126

 [Anmeldelink](#)

 19:00 – 20:30 Uhr

 Pfarrheim  
Kirchengasse 1  
2214 Auersthal

KURSSTART 09. September 2026  
23. September 2026 (entfällt)  
30. September 2026 (entfällt)  
28. Oktober 2026 (entfällt)

KURSENDE 11. November 2026



7 Einheiten

€ 126

 [Anmeldelink](#)



#### Freitag

Abend 19:00 – 20:30 Uhr

##### Raasdorf

Kulturhaus  
Altes Dorf 11A  
2281 Raasdorf

KURSSTART 11. September 2026  
02. Oktober 2026 (entfällt)  
30. Oktober 2026 (entfällt)

KURSENDE 13. November 2026



8 Einheiten

€ 144

 [Anmeldelink](#)



#### Samstag

Vormittag 09:00 – 10:30 Uhr

##### Groß Enzersdorf

Mittelschule (Bewegungsraum)  
Schießtatting 2  
2301 Groß Enzersdorf

12. September 2026  
26. September 2026  
10. Oktober 2026  
24. Oktober 2026  
07. November 2026



5 Einheiten

€ 90

 [Anmeldelink](#)



#### Samstag

Vormittag 09:00 – 10:15 Uhr

 Spannberg  
Kirchengasse 22  
2244 Spannberg

19. September 2026  
17. Oktober 2026  
14. November 2026



3 Einheiten

€ 45

 [Anmeldelink](#)

 **Rabattcode**  
**SPANNBERG10**  
bitte bei der  
Buchung eingeben.  
Kann nachträglich  
nicht mehr geändert  
werden.



Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Tu Dir etwas Gutes – für mehr Flexibilität, innere Ruhe und neue Energie im Alltag. 



Laila Ragab

- Stressmanagement
- Yoga
- Liebischer-Bracht Schmerztherapie



+43 660 25 25 862



praxis@mitherzundhirn.co.at



www.mitherzundhirn.co.at

mit Herz   
mit Freude   
für Dich 