

3. ÖSTERREICHISCHE BETRIEBSSPORT VERANSTALTUNG

YOGA

25.06.2022



- SA., 25.06.2022
- 10.00-14.00 Uhr
- FILMQUARTIER WIEN (Grand Loft), Schönbrunner Straße 31, 1050 Wien

Anmeldung:

www.firmensport.at/yoga

info@firmensport.at



YOGA AUSTRIA - BYO
BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH
Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)



INFORMATION

- 15,00 €/ TeilnehmerIn
- Inkludiert:
 - Goodiebag
 - Essen & Getränke
 - Kinderbetreuung/ nach Angabe

PROGRAMM

- 10.00-10.30 Uhr: Einführung in den Tag mit Mag.a Barbara Schagerl-Müllner, betriebliche Gesundheitsmanagerin und Vorstandsmitglied des Berufsverbands der Yogalehrenden in Österreich, Yoga Austria-BYO
- 10.30-13.00 Uhr:
 - **#1 Office-Yoga:** Eine Ermutigung für die kleine Pause zwischendurch mit Mag.a Alexandra Eichenauer-Knoll
 - **#2 Medical-Yoga:** Für den Berufsalltag mit Mag.a Dipl. Physiotherapeutin Martina Sommer-Goldammer
 - **#3 Yoga-Flows:** Für einen starken Rücken & entspannten Nacken mit Mag.a Barbara Schagerl-Müllner, Sportwissenschaftlerin
- 13.00-14.00 Uhr: Snacks, Tee & Socializing