

Fortbildungsveranstaltung des VDLÖ in Zusammenarbeit mit der KPH Wien/Krems

## Yoga (Hatha-Yoga) 2026

**Samstag 17. Jänner 2026, 12:30 Uhr - 16:50 Uhr**

- Ort:** 1120 Wien, VHS Meidling, Längenfeldgasse 13-15, Turnsaal/Gymnastikraum 2  
Bitte auf [www.vdloe.at](http://www.vdloe.at) kurz vor der Veranstaltung prüfen!
- Programm:** 12:30 Uhr: Eintreffen/Registrierung  
1. Einheit: 12:45 – 14:00 Uhr: Yoga „Stehhaltungen“ für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene  
2. Einheit: 14:10 – 15:25 Uhr: Yoga mit Hilfsmittel für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene  
3. Einheit: 15:35 – 16:50 Uhr: Yoga Asanas am Boden/an der Wand für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene
- Ziel:** Kennenlernen/Wiederholen von Hatha-Yoga-Asanas mit und ohne Hilfsmittel (Bälle, Gurt, Theraband®, Scheiben etc.) inkl. Einbeziehung von Spiraldynamik®.  
Ziel jeder Einheit ist es, die Übungen an den entsprechenden Zielgruppen (z. B. Sekundarstufe I/ Sekundarstufe II - Progressionen/Regressionen der Übungen) und an das Trainingsniveau anzupassen. Die Einheiten werden teilweise mit Musik durchgeführt.

**Teilnehmerkreis:** Lehrer/innen (Sekundarstufe I+II) und Gäste

**Kurskosten:** Lehrer/innen: € 42,- // Gäste: € 60,-  
**Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!**

**Anmeldung:** **schriftlich mit Anmeldeformular bis 08. Jänner 2026 an:**  
**office@vdloe.at oder online unter [www.vdloe.at](http://www.vdloe.at)**  
Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung des Kursbeitrages.

**Kursleitung/Auskunft:** Mag. Petra Ried, E-Mail: [p.ried@gmx.at](mailto:p.ried@gmx.at)

**Kurslehrerin:** Mag. Petra Ried

**Haftung:** Der VDLÖ lehnt jede Haftung für Personen- und/oder Sachschäden sowohl den Teilnehmer(inne)n als auch Dritten gegenüber ab. Es wird ein persönlicher Versicherungsschutz empfohlen!

### ANMELDEFORMULAR „YOGA 2026“

Name: \_\_\_\_\_ Vers.Nr.: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Privatadresse: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Schule: \_\_\_\_\_ Telefon (privat): \_\_\_\_\_

Begleitperson: \_\_\_\_\_ Vers.Nr.: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte bis **08.01.2026** an: [office@vdloe.at](mailto:office@vdloe.at)