



Yoga

Auszeit für DICH für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele

Yoga Abendkurs Anfänger und Fortgeschrittene

**01.06.2026 – 10.08.2026 - ohne 15.06.2026 - (10 x 75 Min.),
montags 19.00 Uhr – 20.15 Uhr um 140 Euro, **Anmeldung erforderlich!****

Yoga Abendkurs Anfänger und Fortgeschrittene

**02.06.2026 – 07.07.2026 (6 x 75 Min.),
dienstags 18.15 Uhr – 19.30 Uhr um 90 Euro, **Anmeldung erforderlich!****



simi24kidsyoga * Simi24Yoga&more, Sonnberg 162, 5521 Niedernfritz

Infos und Anmeldung unter:

Simone Schneider, Mobil: +43 (0)677/64601117

Mail: simi24yogaandmore@gmx.at * www.simi24kidsyoga.com



Yoga mit Babybauch

Zeit und Wohlbefinden für DICH und DEIN BABY

Bleibe bis zur Geburt fit und beweglich mit Schwangerschaftsyoga und schenke dir wertvolle Verbindung und Zeit für dich und dein Baby

Lerne verschiedene Atemtechniken für Ruhe und Entspannung.

Durch verschiedene Körperhaltungen/und -übungen können Rückenschmerzen gelindert oder vorgebeugt werden.

Die einzelnen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sind auf dich und dein Baby abgestimmt.

Es sind keine Yogavorkenntnisse erforderlich.

Wann?

24.06.2026 – 29.07.2026, immer mittwochs 18.30 Uhr – 19.30 Uhr, (6 x 60 Min.), Preis 90 Euro

Wo?



simi24kidsyoga * Simi24Yoga&more, Sonnberg 162, 5521 Niedernfritz

Infos und Anmeldung unter:

Simone Schneider, zert. Yogatrainerin für Kinder, Erwachsene, Schwangere

Mobil: +43 (0)677/64601117

Mail: simi24yogaandmore@gmx.at *www.simi24kidsyoga.com



für Eltern mit Kind

(Alter der Kinder: 3 – 6 Jahre)

***Am Samstag, den 30. Mai 2026, 09.30 – 10.30 Uhr,
findet wieder unsere beliebte Familienyogastunde statt.***

Eingeladen sind alle Mamas und/oder Papas mit Kinder/n, die sich gerne bewegen und Spaß haben wollen, auf spielerische, kindgerechte Weise Yoga praktizieren und vor allem die gemeinsame wertvolle Zeit zwischen Eltern und Kind genießen möchten, ohne Druck und Stress, einfach einmal nur zu sein.

Anmeldung erforderlich bis 25.05.2026!! Kosten 18 Euro (1 Elternteil + 1 Kind)

Wo?



Simi24Yoga&more
Sonnberg 162
5521 Niedernfritz

Infos und Anmeldung unter:

simi24kidsyoga * simi24yoga&more,
Simone Schneider, Mobil: +43 (0)677/64601117
Mail: simi24ypogaandmore@gmx.at
Website: www.simi24kidsyoga.com