



SesselYOGA mit Sara

Verbindliche Anmeldung unter:
sekretariat@kolpingsfamilie.at

kolp!ng 
 KOLPINGSFAMILIE
 KLAGENFURT-ZENTRAL



SesselYOGA mit Sara

TERMINE 2025

Di, **9.9.** | Di, **16.9.** | Di, **23.9.** | Di, **30.9.** |
 Di, **7.10.** | Di, **14.10.** | Di, **21.10.** | Di, **28.10.**

jeweils 15.15 bis 16.15 Uhr

ORT: Kolpinghaus Zentral | Adolf-Kolping-Gasse 18
 Klagenfurt am Wörthersee

KOSTEN: € 80 pro Person

ACHTUNG: Teilnehmer:innenzahl begrenzt!

SesselYOGA ist eine sanfte und trotzdem effektive Bewegungsform, er hilft beim Stressabbau und steigert die Konzentration. Beweglichkeit und Kraft werden verbessert – besonders bei Rückenschmerzen und Verspannungen – auch der Beckenboden wird gestärkt. Durch Dehnungsübungen wird der Körper sanft entspannt.

Sara Katu (42) ist Mutter einer Tochter, lebt und arbeitet in Klagenfurt; seit 2017 als Yoga- und Beckenbodentrainerin. Ihre Einheiten sind immer eine gute Mischung aus bereits bekannten und immer wieder neuen Übungen.