

# Yoga für Alle

Kursnummer	252A235311
Beginn	Montag, 01.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Dauer	13 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Gerlinde Riese
Kursentgelt	115,00 €

Dynamische und statische Yoga-Übungen, die den gesamten Körper ansprechen. Zusätzliche Schwerpunkte wie beispielsweise Nacken, Schultern und Rücken. Dehnen von Faszien, Atemübungen, Entspannung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
15.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
22.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
29.09.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
06.10.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
27.10.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
03.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
17.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
24.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
01.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
08.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
15.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)