

Yoga für Alle

Kursnummer	252A235313
Beginn	Dienstag, 02.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Cordula Wolff
Kursentgelt	125,00 €

Ein gemischtes Yoga-Programm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten, und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Immer im Einklang mit der Atmung und angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse.

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
02.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
30.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
07.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
28.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
04.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
18.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
25.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)