

Yoga für Alle

Kursnummer	252A235355
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 17:00 - 18:15 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Noelle Kuhlmei
Kursentgelt	103,00 €

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Hatha Yoga Programm mit ruhigen und energetisierenden Übungen. Die Asanas kräftigen und dehnen Ihren Körper, wirken ganzheitlich und beruhigen Ihren Geist. Theorie und Praxis helfen Ihnen, auch in Ihrem Alltag positiv auf Ihr Leben Einfluss zu nehmen. Mit Asanas, Konzentration, Meditation, Pranayama und Theorie wollen wir nicht nur eine gesunde Körperhaltung erreichen, sondern uns auch psychisch stärken.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.09.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
17.09.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
24.09.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
01.10.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
08.10.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
29.10.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.11.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.11.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.11.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.11.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
03.12.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.12.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
17.12.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505