

Ashtanga-Yoga für Alle

Kursnummer	252A235521
Beginn	Freitag, 12.09.2025, 16:00 - 17:45 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Elke Lehnert
Kursentgelt	146,00 €

Ashtanga Yoga ist dynamischer und deutlich körperlich anstrengender als andere Hatha-Yoga-Stile. Es bietet eine Synthese aus Dehnung, Kraft und Konzentration. Die einzelnen Yogapositionen werden in einer fließenden Bewegungsabfolge miteinander verbunden.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und rutschfeste Socken mit; der Unterrichtsraum darf nicht in Straßenschuhen betreten werden; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.09.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.09.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.09.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.10.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
17.10.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
24.10.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
31.10.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
07.11.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
14.11.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
21.11.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
28.11.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.12.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.12.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.12.2025	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)