

Yoga für Alle

Kursnummer	252K235373
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Dauer	11 Termin(e)
Ort	VHS Kalk, 907, Kalker Hauptstr. 247-273, 51103 Köln
Lehrkraft	Kristina Tamkus
Kursentgelt	98,00 €

.Entwickeln Sie mit Yoga mehr Achtsamkeit für den eigenen Körper und für das innere Erleben. - Momente der Stille und der Bewegung, der Anspannung und der Entspannung, des Klanges und der Stille wechseln sich ab und helfen, Kontakt zu dem herzustellen, was schon da ist. Der Atemrhythmus führt durch die Yoga-Übungen (Asanas), die den gesamten Körper dehnen und kräftigen. Eine regelmäßige Yogapraxis kann unter anderem das Körperbewusstsein verfeinern, zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude führen und helfen, neue Kraft für den Alltag zu gewinnen.

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	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
10.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
17.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
01.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
08.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
05.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
12.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
19.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
26.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
10.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907
17.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Kalk, 907

[zur Kursdetail-Seite](#)