

# Yoga für Rücken und Gelenke

Kursnummer	252L235224
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 15:30 - 17:00 Uhr
Dauer	13 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Gerlinde Riese
Kursentgelt	125,00 €

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yogaunterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.

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	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
17.09.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
24.09.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
01.10.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
08.10.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
29.10.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
05.11.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
12.11.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
19.11.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
26.11.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
03.12.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
10.12.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
17.12.2025	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)