

# Yoga für Schreibtischsitzer\*innen

Kursnummer	252L235225
Beginn	Mittwoch, 29.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Dauer	8 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Gerlinde Riese
Kursentgelt	72,00 €

Die heutigen Anforderungen an (PC-) Arbeitsplätzen sind vielfältig und hoch. Mit einem gezielten Übungsprogramm sorgen wir für einen harmonischen Ausgleich im ganzen Körper, was gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden fördert. Dabei werden zusätzlich einige Schwerpunkte gesetzt. Denn bekanntlich werden bei allen, die den ganzen Tag am Schreibtisch verbringen, Rücken, Schultern, Nacken und Augen immer wieder aufs neue herausgefordert. Lockerung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung stehen weiterhin auf dem Programm.

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

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
05.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
12.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
19.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
26.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
03.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
10.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
17.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)