

# 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](#)