

Yoga für Alle

Kursnummer	252L235324
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 10:15 - 11:45 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Esther Latuszek
Kursentgelt	125,00 €

HATHA YOGA

Haltungen üben, deinen Körper spüren.

Ideal auch für Anfangende jeden Alters, Seniorinnen und Senioren.

Lerne mit diesem klassischem Yoga-Stil deinen Körper besser kennen und erlerne und übe die grundlegenden Haltungen des Hatha Yoga. Die Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen, kräftigen sanft den Körper und fördern das Wohlbefinden.

- Verbessere mit dem Üben der Asanas deine Körperhaltung.
- Übe deinen Atem bewusst zu führen und zu regulieren.
- Erlerne Techniken, um zu entspannen & meditieren.

Der Begriff Hatha wird abgeleitet aus dem Sanskrit: Neben „ha“ (Sonne, Kraft) steht „tha“ (Mond, Stille). Im Hatha-Yoga werden also entgegengesetzte Kräfte vereint.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu Trinken mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
10.09.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
17.09.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
24.09.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
01.10.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
08.10.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
29.10.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
05.11.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
12.11.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
19.11.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
26.11.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
03.12.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
10.12.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
17.12.2025	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

