

# Yoga für Alle

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 252L235329  |
| Beginn      | Montag, 01.09.2025, 17:15 - 18:15 Uhr                                 |
| Dauer       | 13 Termin(e)  |
| Ort         | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14, Aachener Str. 220, 50931 Köln |
| Lehrkraft   | MA Barbara Buggisch   |
| Kursentgelt | 77,00 €   |

Der Kurs lädt ein entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows in die Woche zu starten! Diese Kombination macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert.

## Für Teilnehmende mit mindestens einem Jahr praktischen Yoga-Erfahrungen!

Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit.

## Kurstermine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                    |
|------------|-------------------|--|
| 01.09.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 08.09.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 22.09.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 29.09.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 06.10.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 27.10.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 03.11.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 10.11.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 17.11.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 24.11.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 01.12.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 08.12.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 15.12.2025 | 17:15 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |

[zur Kursdetail-Seite](#)