

# Yoga für Alle

Kursnummer	252L235333
Beginn	Dienstag, 09.09.2025, 20:15 - 21:45 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Eva Nouzovska
Kursentgelt	107,00 €

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung, die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzend.

Yoga-Erfahrungen (mind. zwei Semester) sind für die Teilnahme erforderlich.

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
09.09.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
16.09.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
23.09.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
30.09.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
07.10.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
28.10.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
04.11.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
11.11.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
25.11.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
02.12.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
09.12.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
16.12.2025	20:15 - 21:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)