

# Yoga für Einsteigende

Kursnummer	252L235386
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Dauer	13 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Judith Nebe
Kursentgelt	116,00 €

Jede(r) kann Yoga üben, der/die atmen kann. Denn es geht beim Yoga darum, verschiedene Atem- und Meditationstechniken mit körperlichen Übungen - den sog. Asanas – zu verbinden. Um Stress abzubauen, mehr Energie zu haben und um in Einklang mit sich selbst zu kommen. Wir praktizieren in diesem Kurs Yogaübungen, die für Anfänger/-innen geeignet sind – egal in welchem Alter. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen.

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
03.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
10.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
17.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
24.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
01.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
08.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
29.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
05.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
12.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
19.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
26.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
10.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
17.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)