

Yoga für Alle

Kursnummer	252N235351
Beginn	Dienstag, 09.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Dauer	13 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Carola Muth
Kursentgelt	115,00 €

Ob Anfänger oder bereits praktizierender Yogi - hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm. Der Yogastil der Dozentin: Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und gegebenenfalls warme Socken mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
16.09.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
23.09.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
30.09.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
07.10.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
28.10.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
04.11.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
11.11.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
18.11.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
25.11.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
02.12.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
09.12.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
16.12.2025	16:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)