

# Yoga - nur für Männer

Kursnummer	252N235383
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Elke Otten
Kursentgelt	107,00 €

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer und bietet Ihnen die Gelegenheit, Yoga Schritt für Schritt und umfassend einzuüben. Sie werden merken, dass auch Sie von Yoga profitieren können, egal ob Sie Verspannungen lösen, etwas für ihre Gelenkigkeit tun oder zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden wollen. Schließlich wurde in Indien über Jahrhunderte hinweg Yoga nur von Männern praktiziert.

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

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
10.09.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
17.09.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
24.09.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
01.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
08.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
29.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
05.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
19.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
26.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
03.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
17.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)