

# **Yoga Aufbaustufe**

Kursnummer	252N235392
Beginn	Freitag, 12.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr
Dauer	11 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Carola Muth
Kursentgelt	98,00 €

Für Teilnehmende mit mindestens einen Semester regelmäßiger Yoga-Praxis. Der Yogastil der Dozentin: Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

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

## **Kurstermine**

Datum	Uhrzeit	Ort
12.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
19.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
26.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
10.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
31.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
07.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
14.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
21.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
05.12.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
12.12.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
19.12.2025	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)