

Yoga für Alle

Kursnummer	252P235375
Beginn	Dienstag, 02.09.2025, 17:45 - 19:15 Uhr
Dauer	10 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln
Lehrkraft	Gabriele von Pikarski-Trenz
Kursentgelt	89,00 €

Hatha-Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
09.09.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
16.09.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
23.09.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
30.09.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
07.10.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
25.11.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
02.12.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
09.12.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
16.12.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

[zur Kursdetail-Seite](#)