

Yoga für Alle

Traditionelles Hatha Yoga

Kursnummer	252P235377
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 19:30 - 20:45 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln
Lehrkraft	Stefanie Fiala
Kursentgelt	89,00 €

Asana bedeutet, Leichtigkeit und Stabilität zu finden. Im Hatha Yoga halten wir die einzelnen Asanas (Positionen) zwischen 10 Sekunden und mehreren Minuten. So gelingt es uns, immer mehr Leichtigkeit und Stabilität zu finden, auch in herausfordernden Momenten. In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle Rishikesh Sequenz und wir nutzen Ihr Muskelgedächtnis, um neue Asanas zu lernen und immer tiefer zu gehen. Die Sequenz ist eine ausgeglichene Mischung aus Atemübungen, Warm-up, Asanas und Entspannung. Es wird hier oder da ein bisschen sportlicher, wobei Sie selbst die Geschwindigkeit bestimmen, und dabei werden Sie Woche für Woche Fortschritte merken.

Dieser Kurs eignet sich für jeden, ob Yoga Neulinge oder schon erfahrene Yogis. Ich lade Sie ein, mit mir etwas neues auszuprobieren und Ihrem Körper und sich selbst etwas gutes zu tun.

An Ausstattung ist alles von Yogamatten über Klötze bis hin zu Kissen vorhanden. Sie brauchen also nur Ihre bequemen Sportklamotten und etwas zu trinken mitzubringen. Dann sehen wir uns auf der Matte!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
10.09.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
17.09.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
01.10.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
29.10.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
05.11.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
12.11.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
19.11.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
26.11.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
03.12.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
10.12.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
17.12.2025	19:30 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117