Bildungsurlaub Yoga & Entspannung – Regeneration, Körperbewusstsein und innere Balance für den Berufsalltag

Kursnummer 26L220254

Beginn Montag, 07.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

Dozent Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 100,00 €

Der Bildungsurlaub „Yoga & Entspannung“ vermittelt praxisnahe Methoden zur Entspannung, Förderung von körperlicher Gesundheit, mentaler Ausgeglichenheit und nachhaltiger Regeneration im Berufsalltag. Im Mittelpunkt stehen die direkte Erfahrung und Anleitung von Yoga, Atemarbeit und bewährten Entspannungsverfahren.

Der Kurs verbindet sanfte Bewegung, bewusste Atmung, Achtsamkeit und Tiefenentspannung. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch regelmäßige Praxis ihre Selbstwahrnehmung stärken, sich körperliche Spannungen lösen und ihre Ressourcen im Alltag bewusst nutzen können.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.12.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14
08.12.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14
09.12.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

zur Kursdetail-Seite