

# 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](#)