

# Yoga für Alle

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 26L235330   |
| Beginn      | Montag, 19.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr                                 |
| Dauer       | 21 Termin(e)  |
| Ort         | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14, Aachener Str. 220, 50931 Köln |
| Lehrkraft   | Barbara Buggisch  |
| Kursentgelt | 140,00 €  |

Der Kurs lädt ein, entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows in die Woche zu starten! Diese Kombination macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert.

Für Teilnehmende mit mindestens einem Jahr praktischen Yoga-Erfahrungen!

Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit.

## Kurstermine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                    |
|------------|-------------------|--|
| 19.01.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 26.01.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 02.02.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 09.02.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 23.02.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 02.03.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 09.03.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 16.03.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 23.03.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 13.04.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 20.04.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 27.04.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 04.05.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 11.05.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 18.05.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 01.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 08.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 15.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
| 22.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |

|            |                   |  |
|------------|-------------------|--|
| 29.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
|------------|-------------------|--|

---

|            |                   |  |
|------------|-------------------|--|
| 06.07.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.14 |
|------------|-------------------|--|

---

[zur Kursdetail-Seite](#)