

# Yoga - nur für Männer

---

Kursnummer 26N235383

---

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

Dozent Elke Otten

---

Kursentgelt 220,00 €

---

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer und bietet Ihnen die Gelegenheit, Yoga Schritt für Schritt und umfassend einzuüben. Sie werden merken, dass auch Sie von Yoga profitieren können, egal ob Sie Verspannungen lösen, etwas für ihre Gelenkigkeit tun oder zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden wollen. Schließlich wurde in Indien über Jahrhunderte hinweg Yoga nur von Männern praktiziert.

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

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

21.01.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

28.01.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

04.02.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

18.02.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

04.03.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

11.03.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

18.03.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

25.03.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

15.04.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

22.04.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

29.04.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

06.05.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

13.05.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

20.05.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

27.05.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

03.06.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

10.06.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

17.06.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

24.06.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

01.07.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

08.07.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

15.07.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

---

[zur Kursdetail-Seite](#)