

Yoga & Pilates

Kursnummer	26N235393
Beginn	Montag, 23.02.2026, 20:00 - 21:00 Uhr
Dauer	18 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Ines Menné-Wiska
Kursentgelt	120,00 €

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannung.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.02.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
02.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
09.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
16.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
23.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
13.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
20.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
27.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
04.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
11.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
18.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
01.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
08.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
15.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
22.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
29.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
06.07.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
13.07.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08