

# Yoga Aufbaustufe

---

Kursnummer 26P235394

---

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

---

Dauer 20 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

Dozent Gabriele von Pikarski-Trenz

---

Kursentgelt 200,00 €

---

Hatha-Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

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

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

20.01.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

27.01.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

10.02.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

24.02.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

03.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

10.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

17.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

14.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

21.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

28.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

05.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

12.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

19.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

02.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

09.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

16.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

23.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

30.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

07.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

14.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

[zur Kursdetail-Seite](#)