

# **Yoga - für einen gesunden Rücken!**

---

Kursnummer 26Z235282

---

Beginn Sonntag, 25.01.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

---

Lehrkraft MA Barbara Buggisch

---

Kursentgelt 20,00 €

Rückenprobleme hängen oft mit Verspannungen zusammen, mit mangelnder Bewegung, mit Muskelschwäche, mangelnder Flexibilität – Beschwerden, die nicht durchs Schonen abnehmen, sondern im Gegenteil durch Anstrengung und Bemühung. Wir starten sanft in den Workshop, werden dann aber mit muskelkräftigenden Übungenfordernder. Denn die Stabilität und Flexibilität der Rückseite – sowie die ihrer Gegenspieler – sollte in diesem Workshop gestärkt werden. Die Yogaübungen speziell für den Rücken helfen dabei, Verspannungen zu lösen, die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Neben diesen Übungen fließen auch Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation für mehr Energie und Lebensfreude in den Workshop ein.

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
-------	---------	-----

---

25.01.2026	11:00 - 14:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
------------	-------------------	----------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)