

Yoga für Alle

Kursnummer	26Z235310
Beginn	Montag, 19.01.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Dauer	23 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Ann-Katrin Klabe
Kursentgelt	230,00 €

Yoga für alle - In diesem Yogakurs erhalten alle Bereiche des Körpers, Aufmerksamkeit. Wir bewegen unseren gesamten Körper mit mobilisierenden und sanften Yogabewegungen durch. Yoga kann dir z.B. dabei helfen, dich wieder mehr mit deinem Körper zu verbinden, deine Flexibilität zu verbessern und dein Körper zu stärken sowie zu kräftigen. Durch Atemtechniken und Meditationen erlernen die Teilnehmenden zu entspannen und Stress zu reduzieren. Abgerundet wird die Stunde mit einer Endentspannung in Form einer Tiefenentspannung bzw. eines Bodyscan.

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse und ist somit für alle Menschen geeignet.

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
19.01.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.01.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
30.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
13.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
20.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
27.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
04.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
18.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
01.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
08.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

15.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
22.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
29.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
06.07.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
13.07.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)