

Yoga für Alle

Kursnummer	26Z235311
Beginn	Montag, 19.01.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Dauer	22 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Gerlinde Riese
Kursentgelt	220,00 €

Dynamische und statische Yoga-Übungen, die den gesamten Körper ansprechen. Zusätzliche Schwerpunkte wie beispielsweise Nacken, Schultern und Rücken. Dehnen von Faszien, Atemübungen, Entspannung.

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester praktischen Yoga-Erfahrungen!

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
13.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
20.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
27.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
04.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
18.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
01.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
08.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
15.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
22.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
29.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

06.07.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
------------	-------------------	----------------------

13.07.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
------------	-------------------	----------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)