

# Yoga für Alle

Kursnummer	26Z235312
Beginn	Dienstag, 10.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Dauer	16 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Elfi Riesen
Kursentgelt	160,00 €

Ob Anfänger oder bereits praktizierender Yogi - hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Zum Yoga-Stil: Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

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
10.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
24.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
03.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
17.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
24.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
14.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
21.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
30.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505