

# Yoga für Alle

---

Kursnummer 26Z235313

---

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 505

---

Dozent Cordula Wolff

---

Kursentgelt 220,00 €

---

Ein gemischtes Yoga-Programm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten, und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Immer im Einklang mit der Atmung und angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Für Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse.

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

---

20.01.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

27.01.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

03.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

10.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

24.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

03.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

10.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

17.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

24.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

14.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

21.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

28.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

05.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

12.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

19.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

02.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

09.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

16.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

23.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

30.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

07.07.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

14.07.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)