

Yoga für Alle

Auch für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger

Kursnummer	26Z235314
Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer	21 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Cordula Wolff
Kursentgelt	210,00 €

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
22.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
29.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
30.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
07.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
21.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
28.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

18.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
25.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)