

Reife Kraft – Yoga für Frauen in ihren besten Jahren

Kursnummer	26Z235315
Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 11:30 - 13:00 Uhr
Dauer	21 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Cordula Wolff
Kursentgelt	210,00 €

Nach den Wechseljahren beginnt ein neues Kapitel: mehr Gelassenheit, mehr Freiheit – viele Frauen starten noch einmal richtig durch. Gleichzeitig zeigt der Körper neue Bedürfnisse: Muskeln bauen sich schneller ab, die Knochen werden empfindlicher, und das Bindegewebe verliert an Elastizität. Auch das Gleichgewicht und die Beweglichkeit fühlen sich manchmal anders an. Der Körper braucht jetzt andere Reize, um stark und geschmeidig zu bleiben.

In diesem Kurs üben wir Yoga, der genau darauf eingeht. Gezielt aufgebaute Bewegungen stärken Muskeln und Knochen, fördern Balance und Beweglichkeit und unterstützen die Gelenke. Atem und Achtsamkeit helfen, innere Ruhe und mentale Stabilität zu entwickeln.

So entsteht eine Praxis, die Kraft gibt, statt Kraft zu rauben – die guttut, fordert, aber nicht überfordert. Und das Beste: Es macht richtig Spaß, mit Gleichgesinnten zu praktizieren.

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	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
29.01.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.02.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.02.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.02.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.03.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.03.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.03.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.03.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.04.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.04.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
30.04.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
07.05.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
21.05.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

28.05.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.06.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
18.06.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
25.06.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.07.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.07.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.07.2026	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)