

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](#)