

Somatisches Yoga – Die Reise zurück zu dir selbst

Kursnummer	26Z235316
Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Dauer	10 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Alena Metzler
Kursentgelt	100,00 €

Somatisches Yoga – Ankommen, Spüren, Verbinden

In diesem Kurs ist jede*r willkommen – egal, ob du Yoga-Erfahrung mitbringst oder ganz neu startest. Somatisches Yoga bietet dir einen sanften Weg, wieder bei dir selbst anzukommen, Stress abzubauen und deine Körperwahrnehmung zu stärken. Ohne Leistungsdruck, ohne Vergleich – nur du, dein Atem und dein Tempo.

Was dich erwartet

- Ruhige, intuitive Bewegungen, die dein Nervensystem entspannen
- Leicht zugängliche Übungen im Liegen, Sitzen, an der Wand oder mit Hocker
- Ein moderner Ansatz, um wieder in deine innere Balance zu finden
- Raum, um Stress loszulassen und deinen Körper neu zu entdecken
- Zeit zur Integration, um das Erlebte nachhaltig in deinen Alltag mitzunehmen

Der Kurs schenkt dir einen wohltuenden Gegenpol zum schnellen, fordernden Alltag und unterstützt dich dabei, wieder Ruhe, Klarheit und Verbundenheit zu erleben.

Bitte trage bequeme Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst.
Darüber hinaus musst du nichts mitbringen – nur dich selbst und die Bereitschaft, dir etwas Gutes zu tun.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
29.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)