

Yoga für Alle

Kursnummer	26Z235318
Beginn	Donnerstag, 19.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Dauer	15 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Elfi Riesen
Kursentgelt	150,00 €

Ob Anfänger oder bereits praktizierender Yogi - hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Zum Yoga-Stil: Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

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
19.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.02.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
30.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
07.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
21.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
28.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
18.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
25.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.07.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)