

# Yoga für Alle - Ein Schnupperkurs in den Sommerferien

Kursnummer	26Z235319
Beginn	Montag, 20.07.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Dauer	5 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Ann-Katrin Klabe
Kursentgelt	50,00 €

In diesem Yogakurs erhält der gesamte Körper Aufmerksamkeit. Mit sanften und mobilisierenden Bewegungen wird der Körper schonend durchbewegt. Die Praxis unterstützt dabei, die Flexibilität zu fördern, Verspannungen zu lösen und das Körperbewusstsein zu stärken.. Atemübungen helfen zusätzlich, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Abgerundet wird jede Stunde mit einer wohltuenden Endentspannung. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse und ist somit für alle Menschen geeignet.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.07.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
27.07.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
03.08.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.08.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
17.08.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)