

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](#)