

Yoga für Alle in den Sommerferien

Kursnummer	26Z235342
Beginn	Donnerstag, 23.07.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Dauer	7 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Ines Menné-Wiska
Kursentgelt	70,00 €

Yoga trägt zum Wohlbefinden des Menschen bei, sorgt für Beweglichkeit und dient der Gesundheit des Übenden. In diesem Kurs wollen wir die Grundhaltungen des Yoga erlernen. Verbunden mit kleinen Übungen zur Vorbereitung und zum Ausgleich, lassen Sie die Energien fließen. Atemübungen mit meditativem Nachspüren, entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss jeder Yogastunde erfolgt eine längere Entspannungsphase.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
30.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
06.08.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
13.08.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
20.08.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
27.08.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505
03.09.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)