

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 meditativen 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](#)