

# "Zeit für etwas Neues" - Yoga Workshop

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 26Z235371   |
| Beginn      | Samstag, 24.01.2026, 11:00 - 14:00 Uhr            |
| Dauer       | 1 Termin(e)                                       |
| Ort         | VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln |
| Lehrkraft   | Stefanie Fiala                                    |
| Kursentgelt | 20,00 €   |

Etwas Neues zu beginnen erfordert häufig Mut und Offenheit, um das ängstliche oder nervöse Gefühl vorher zu überwinden. Die Unsicherheit, die wir vorher spüren bleibt meistens da, bis wir in das Erleben der neuen Situation kommen. Dies ist eine geteilte menschliche Erfahrung. Danach kommen häufig Stolz, Freude, manchmal auch Enttäuschung, falls wir es uns anders vorgestellt haben. Hast du gerade das Gefühl, dass es bei dir Zeit für etwas Neues ist? Oder bist du daran interessiert, neue Erfahrungen in dein Leben einzuladen?

In diesem Workshop werden wir bewusst ins Spüren kommen, wie es sich anfühlt, neues auszuprobieren. Im ersten Teil des Workshops konzentrieren wir uns dabei auf den Atem und geführte Innenschauen. Im zweiten Teil nutzen wir eine Hatha Yogasequenz, um die Erfahrungen tiefer auf körperlicher Ebene zu verankern. Egal ob du Yoga Neuling oder schon erfahrene Yogi bist, du bist herzlich Willkommen, um dich mit mir gemeinsam auf diese Reise zu begeben.

An Equipment ist alles von Yogamatten über Decken bis hin zu Klötzen vorhanden. Du brauchst also lediglich bequeme Sportklammotten oder dein liebstes Yogaoutfit anzuziehen, etwas zu trinken mitzubringen und eventuell ein Büchlein zum aufschreiben deiner Gedanken. Dann freue ich mich, dich bald auf der Matte begrüßen zu dürfen und gemeinsam in etwas Neues einzutauchen!

## Kurstermine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                  |
|------------|-------------------|----------------------|
| 24.01.2026 | 11:00 - 14:00 Uhr | VHS Studienhaus, 505 |

[zur Kursdetail-Seite](#)