

# Yoga Aufbaustufe

Kursnummer	26Z235390
Beginn	Donnerstag, 19.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Dauer	15 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Elfi Riesen
Kursentgelt	150,00 €

Klassisches, ausgewogenes Hatha Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingebütt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

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

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
30.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
07.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
21.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
28.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
18.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
25.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.07.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)