

# Yoga für Fortgeschrittene

Kursnummer	26Z235395
Beginn	Montag, 19.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Dauer	22 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Gerlinde Riese
Kursentgelt	220,00 €

Mobilisierung, Muskelaufbau und aktives Dehnen der Faszien. In Verbindung mit gezielter Atemarbeit fördern entspannte und kraftvolle Flows sowie statische Haltungen das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes. Energielenkungen und Tiefenentspannung.

Für Teilnehmende mit 2-3 Semester praktischer Yoga-Erfahrungen!

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

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
13.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
20.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
27.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
04.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
18.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
01.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
08.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
15.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
22.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

29.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
06.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
13.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)