

Mobilität mit Yoga

Bringen Sie Körper, Geist und Seele durch sanfte Mobilisierung und moderates Ganzkörpertraining ins Gleichgewicht.

Bauen Sie in unserer schnelllebigen Welt Stress und Anspannung durch unterschiedliche Atem- und Körperübungen in angenehmer Atmosphäre ab.



Angebotsnummer	SG06-YO
Umfang	10 Termine, jeweils 90 Minuten
Zeiten	16.02.2026, 23.02.2026, 02.03.2026, 09.03.2026, 16.03.2026, 23.03.2026, 30.03.2026, 13.04.2026, 20.04.2026, 27.04.2026, jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr
Ort	Gesundheitshaus Xantener Straße 99, 50733 Köln
Preis	249,00 € zzgl. 7% USt.
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Zugangsvoraussetzungen	Keine