

## 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	<b>05.10.2026, 12.10.2026, 19.10.2026, 26.10.2026, 02.11.2026, 09.11.2026, 16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026, 07.12.2026,</b> 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