

Yoga für Alle

Kursnummer	252M235374
Beginn	Donnerstag, 04.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Dauer	11 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Lehrkraft	Kristina Tamkus
Kursentgelt	98,00 €

Ein gemischtes Yoga-Programm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten, und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Immer im Einklang mit der Atmung und angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnissen.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.09.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
11.09.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
18.09.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
02.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
09.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
06.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
13.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
20.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
04.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
11.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
18.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)