

Yoga - nur für Frauen

Kursnummer	252M235382
Beginn	Donnerstag, 04.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer	10 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Lehrkraft	Gabriele von Pikarski-Trenz
Kursentgelt	89,00 €

Hatha Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

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	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
11.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
18.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
25.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
02.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
09.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
27.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
04.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
11.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
18.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)