

# Dynamisches Yoga und Atmung und tiefe Entspannung

Kursnummer	252M235397
Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Dauer	10 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Lehrkraft	Rosa Pardo González
Kursentgelt	89,00 €

In diesem Yogakurs praktizieren wir begleitet mit bewusster Atmung dynamische Yogaübungen und schließen jede Stunde mit einer Entspannungsphase ab. Der Körper kann dadurch mehr Kraft, Ausdauer und Flexibilität erlangen und seelisch-geistige Prozesse können positiv beeinflusst werden. Ob du dich gedehnt, ungedehnt, fit oder unfit fühlst und ob du jünger oder älter bist: Du kannst basierend auf deinem eigenen Status Quo die Praxis beginnen und aufbauen. Ich unterstütze dich dabei, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und so persönlich einen Schritt weiter zu kommen. Ich freue mich, dich im Yogaraum zu begrüßen!

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
25.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
09.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
30.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
06.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
13.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
20.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
27.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
04.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
11.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
18.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405

[zur Kursdetail-Seite](#)