

# Yoga zum Wohlfühlen

Kursnummer 26W235306

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 10 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402, Wiener Platz 2a, 51065 Köln

Lehrkraft Dr. Harald Bortz

Kursentgelt 100,00 €

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die einfach zu erlernen sind und leicht in den Alltag zu integrieren sind. Sie lernen klassische Yogahaltungen kennen, die durch ausgewählte Atemtechniken ergänzt werden. Diese Kombination führt zu mehr Energie, gleichzeitig aber auch zu mehr Ausgeglichenheit und Entspannung. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, der Kurs ist für alle geeignet, die neu oder wieder mit Yoga beginnen wollen. Auf individuelle Wünsche oder Bedürfnisse wird gerne eingegangen.

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

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
28.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
04.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
11.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
18.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
25.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
04.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
11.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
18.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
25.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)