

Yoga zum Wohlfühlen

Kursnummer 26W235307
Beginn Mittwoch, 15.04.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer 14 Termine
Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
Dozent Dr. Harald Bortz
Kursentgelt 140,00 €

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
15.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
22.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
29.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
06.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
13.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
20.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
27.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
03.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
10.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
17.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
24.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
01.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
08.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
15.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)

Yoga zum Wohlfühlen

Kursnummer 26W235307
Beginn Mittwoch, 15.04.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer 14 Termine
Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
Dozent Dr. Harald Bortz
Kursentgelt 140,00 €

