

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](#)