

Yoga für Alle

Kursnummer	26W235374
Beginn	Donnerstag, 05.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Dauer	19 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
Dozent	Kristina Tamkus
Kursentgelt	190,00 €

Ein gemischtes Yoga-Programm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten, und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Immer im Einklang mit der Atmung und angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnissen.

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
05.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
19.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
26.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
05.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
12.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
19.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
26.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
16.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
23.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
30.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
07.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
21.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
28.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
11.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
18.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
25.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
02.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
09.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
16.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)

Yoga für Alle

Kursnummer	26W235374
Beginn	Donnerstag, 05.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Dauer	19 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
Dozent	Kristina Tamkus
Kursentgelt	190,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)