

Yoga für Alle

Kursnummer 26W235374

Beginn Donnerstag, 05.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Dauer 18 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Kristina Tamkus

Kursentgelt 180,00 €

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, Raum V 402

19.02.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

26.02.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

05.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

12.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

19.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

26.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

16.04.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

23.04.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

30.04.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

07.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

21.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

28.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

11.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

25.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

02.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

09.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

16.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)