Yoga für Alle

Kursnummer 26W235375

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Kristina Tamkus

Kursentgelt 130,00 €

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.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
17.09.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
24.09.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
01.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
08.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
15.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
05.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
12.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
19.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
26.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
03.12.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
10.12.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
17.12.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

zur Kursdetail-Seite