

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](#)