

# Yoga - nur für Frauen

---

Kursnummer 26W235382

---

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

---

Dauer 18 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

Dozent Gabriele von Pikarski-Trenz

---

Kursentgelt 180,00 €

---

Hatha Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

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

---

22.01.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

29.01.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

26.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

05.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

12.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

19.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

16.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

23.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

30.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

07.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

21.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

28.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

11.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

18.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

25.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

02.07.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

09.07.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

16.07.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

[zur Kursdetail-Seite](#)