

Yoga - nur für Frauen

Kursnummer 26W235382

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

Dauer 17 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Gabriele von Pikarski-Trenz

Kursentgelt 170,00 €

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, Raum V 402

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[zur Kursdetail-Seite](#)