Yoga - nur für Frauen

Kursnummer 26W235383

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

Dozent Gabriele von Pikarski-Trenz

Kursentgelt 130,00 €

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
10.09.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
17.09.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
24.09.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
01.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
08.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
15.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
05.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
12.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
19.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
26.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
03.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
10.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405
17.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

zur Kursdetail-Seite