

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](#)