

# Dynamisches Yoga und Atmung und tiefe Entspannung

Kursnummer 26W235397

---

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 18:30 - 20:15 Uhr

---

Dauer 17 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

Dozent Rosa Pardo González

---

Kursentgelt 199,00 €

---

In diesem Yogakurs praktizieren wir begleitet mit bewusster Atmung dynamische Yogaübungen und schließen jede Stunde mit einer Entspannungsphase ab. Der Körper kann dadurch mehr Kraft, Ausdauer und Flexibilität erlangen und seelisch-geistige Prozesse können positiv beeinflusst werden. Ob du dich gedehnt, ungedehnt, fit oder unfit fühlst und ob du jünger oder älter bist: Du kannst basierend auf deinem eigenen Status Quo die Praxis beginnen und aufbauen. Ich unterstütze dich dabei, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und so persönlich einen Schritt weiter zu kommen. Ich freue mich, dich im Yogaraum zu begrüßen!

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 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

29.01.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

05.02.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

19.02.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

26.02.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

05.03.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

12.03.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

26.03.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

23.04.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

07.05.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

28.05.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

11.06.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

18.06.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

25.06.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

02.07.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

09.07.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

16.07.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

---

[zur Kursdetail-Seite](#)