

# Dynamisches Yoga und Atmung und tiefe Entspannung

Kursnummer	26W235397
Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 18:30 - 20:15 Uhr
Dauer	21 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Lehrkraft	Rosa Pardo González
Kursentgelt	245,00 €

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 gedeckt, ungedeckt, 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, V 405
29.01.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
05.02.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
19.02.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
26.02.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
05.03.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
12.03.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
19.03.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
26.03.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
16.04.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
23.04.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
30.04.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
07.05.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
21.05.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
28.05.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
11.06.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
18.06.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
25.06.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405
02.07.2026	18:30 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 405

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

---

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

---

[zur Kursdetail-Seite](#)