

Dynamisches Yoga und Atmung und tiefe Entspannung

Kursnummer 26W235398

Beginn Donnerstag, 01.10.2026, 18:30 - 20:15 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

Dozent Rosa Pardo González

Kursentgelt 117,00 €

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

01.10.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

08.10.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

15.10.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

05.11.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

12.11.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

19.11.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

26.11.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

03.12.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

10.12.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

17.12.2026 18:30 - 20:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 405

[zur Kursdetail-Seite](#)