Yoga für Alle

Kursnummer 27W235376

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 17:00 - 18:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Kristina Tamkus

Kursentgelt 220,00 €

Ein gemischtes Yoga-Programm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten, und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Immer im Einklang mit der Atmung und angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnissen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
21.01.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
28.01.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
11.02.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
18.02.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
25.02.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
04.03.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
11.03.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
18.03.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
08.04.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
15.04.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
22.04.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
29.04.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
13.05.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
20.05.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
03.06.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
10.06.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

17.06.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
24.06.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
01.07.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
08.07.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
15.07.2027	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

zur Kursdetail-Seite