## Kursplan Lingen Kursraum I

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 10:00 Uhr	09:15 - 10:30 Uhr	09:00 - 10:00 Uhr	10:30 - 11:45 Uhr	09:00 - 10:00 Uhr Hatha Yoga
Hatha Yoga	Hatha Yoga	60+ Hatha Yoga	Yin Yoga	Level 1
Level 1	Level 1-2		Alle Level	Level 1
17:30 - 18:30 Uhr			17:30 - 18:30 Uhr	16:30 - 17:45 Uhr
Core Yoga			Hatha Yoga Sanft **	Aerial Flow *
Level 1-2			Alle Level	Teilnahme nur nach Workshop
	18:30 - 19:30 Uhr	18:15 - 19:30 Uhr	18:45 - 19:45 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr
	Orthopädisches Yoga	Asthanga Yoga	Orthopädisches Yoga	Vinyasa Yoga
	Alle Level	Einführung Level 1	Alle Level	$\otimes$
18.45 - 20:00 Uhr	19:45 - 21:00 Uhr	19:45 - 21:00 Uhr	20:00 - 21:00 Uhr	
Yin Yoga	Hatha Yoga	Hatha / Vinyasa	Einsteiger Hatha	
Alle Level	Level 2	Yoga	Yoga *	
		Level 2		

Kursplan gültig ab dem 04.11.2024 Kurzfristige Änderungen behalten wir uns v Besuche uns auf unserer Internetseite für aktuelle Ankündigungen und Events:



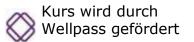
## Gezieltes Training für:

BA > Bauch K > Kraft

HZK > Herz-Kreislauf
M > Muskelaufbau
B > Beweglichkeit
R > Regeneration
KO > Koordination
E > Entspannung

Lila = B,E,R Grün = K, M, KO, BA, E Blau = HZK, BA, K, M, E Schwarz = Alles

- \* Kurs nur mit vorheriger Anmeldung
- \*\*Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die einen inneren Ausgleich suchen bzw. mit oder nach einer Krebserkrankung



## Kursplan Lingen Kursraum I

www.yoga-karma.de oder scanne diesen QR-Code um auf unsere Seite zu gelangen: