

Kursplan Lingen Kursraum I

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

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

 Kurs wird durch Wellpass gefördert

Kursplan gültig ab dem 04.11.2024

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns v

Besuche uns auf unserer Internetseite für aktuelle Ankündigungen und Events:



Kursplan Lingen Kursraum I

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