

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	
	18:30 - 19:30 Uhr Orthopädisches Yoga Alle Level	18:15 - 19:30 Uhr Asthanga 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 *	

Kursplan gültig ab dem 04.11.2024 Kurzfristige Änderungen behalten wir uns vor!

Besuche uns auf unserer Internetseite für aktuelle Ankündigungen und Kurse:

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 Lingen Kursraum I

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