

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|----------|--|---------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | 17:30 -18:30 Uhr Hatha Yoga Level 1  | | 18:00-19:00 Uhr Hatha Yoga Level 1  | |
| 20:00-21:00 Uhr Prenatal Yoga  | | | 19:15 -20:30 Uhr Yin Yoga Alle level  | |

Kursplan gültig ab dem 04.11.2024

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns vor

Besuche uns auf unserer Internetseite für aktuelle Ankündigungen und Events:

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



 Kurs wird durch Wellpass gefördert

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