

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 	

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 gültig ab dem 04.11.2024

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns v

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