

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 | | | 12:15 - 13:15 Uhr Business Yoga   | 16:30 - 17:45 Uhr Aerial Flow * Teilnahme nur nach Workshop  |
| 18:45 - 20:00 Uhr Yin Yoga Alle Level | 18:30 - 19:30 Uhr Orthopädisches Yoga Alle Level | | 17:30 - 18:30 Uhr Hatha Yoga Sanft **   Alle Level | 18:00 - 19:00 Uhr Vinyasa Yoga  |
| 20:15 - 21:15 Uhr Hatha Yoga Einsteiger * | 19:45 - 21:00 Uhr Hatha Yoga Level 2 | 19:45 - 21:00 Uhr Hatha / Vinyasa Yoga Level 2  | 18:45 - 20:00 Uhr Orthopädisches Yoga Alle Level | |

Kursplan gültig ab dem 10.01.2023

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:



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 die AOK gefördert

 Kurs wird durch Qualitrain gefördert