

## Kursplan Lingen Kursraum II

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:30 - 10.30 Uhr Mutter & Baby Yoga* 		
10.15 - 11.15 Uhr Prenatal Yoga* 				
18:30 - 19:30 Uhr Postnatal Yoga Level 1 	17:30 - 18:30 Uhr Hatha Yoga Level 1 		18:00 - 19:00 Uhr Hatha Yoga Level 1 	
19:45 - 20:45 Uhr Hatha Yoga Level 2 			19:15 - 20:30 Uhr Yin 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](http://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