

## 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	10:15 - 11:30 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  	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	18:30 - 19:30 Uhr Hatha Yoga * Online  	18:45 - 20:00 Uhr Orthopädisches Yoga 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 		

Kursplan gültig ab dem 10.01.2022

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