

Kursplan Lingen Kursraum II

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:15 - 10.15 Uhr Mutter & Baby Yoga* 		
10.15 - 11.15 Uhr Prenatal Yoga* 		10:30 - 11.30 Uhr Mutter & Baby Yoga* 		
	17:30 - 18:30 Uhr Hatha Yoga Level 1		18:00 - 19:00 Uhr Hatha Yoga Level 1 	
19:00 - 20:00 Uhr Postnatal Yoga Level 1 			19:15 - 20:30 Uhr Yin Yoga Alle Level 	

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 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