



kamayoga

Wochenthemen

für

F1- und F2-Kurse

Winter 2019

- 01: Wie ging das noch? Wiedereinstiegsyoga (ab D0 17.1.)**
- 02: Sonnengrüße satt – Kraft & Kondition (ab D0 24.1.)**
- 03: Yoga freestyle – Offenes Thema (ab D0 31.1.)**
- 04: Rishikeshreihe – die klassische Asanabfolge (ab D0 7.2.)**
- 05: Stretch it – Beweglichkeit im Fokus (ab D0 14.2.)**
- 06: Strong Yogi – Yogafitness (ab D0 21.2.)**
- 07: Yoga freestyle – offenes Thema (ab D0 28.2.)**
- 08: Stille & Balance – Konzentration und Gleichgewicht (ab D0 7.3.)**
- 09: Superheldenflow – Kraftvolles Fließen (ab D0 14.3.)**
- 10: Yoga freestyle – offenes Thema (ab D0 21.3.)**

kamayoga – Zentrum für Yoga und Entspannung
Diekampstr. 37 44787 Bochum
Tel. 0234 - 312002 www.kama-yoga.de