



kamayoga

Wochenthemen

für

Sanfte Mittelstufen

Mittelstufen

Mittelstufe&Fortgeschr.

Frühling 2018

- 01: Yoga mit Rolle, Gurt und Gewichten (ab D0 5.4.)**
- 02: Andersherum - Perspektivenwechsel mit Yoga (ab D0 12.4.)**
- 03: Yoga freestyle – Offenes Thema (ab D0 19.4.)**
- 04: Zeitlupenyoga (ab D0 26.4.)**
- 05: Yogakrieger – Spüre Deine Kraft! (ab D0 3.5.)**
- 06: Yoga freestyle – offenes Thema (ab M0 14.5.)**
- 07: Rishikeshreihe – die klassische Asanabfolge (ab MI 23.5.)**
- 08: Strong Yogi – Yogafitness (ab MI 30.5.)**
- 09: Yoga Core – Konzentration auf die Mitte (ab MI 6.6.)**
- 10: Yoga freestyle – offenes Thema (ab MI 13.6.)**

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