



kamayoga

Wochenthemen

für

Sanfte Mittelstufen

Mittelstufen

Mittelstufe&Fortgeschr.

Herbst 2018

- 01: Rishikeshreihe – die klassische Asanaabfolge (ab D0 6.9.)**
- 02: Slow Motion – Übe entschleunigt und kraftvoll (ab D0 13.9.)**
- 03: Yoga freestyle – offenes Thema (ab D0 20.9.)**
- 04: YogaKrieger – Spüre Deine Kraft! (ab D0 27.9.)**
- 05: Strong Yogi – Yogafitness (ab D0 11.10.)**
- 06: Yoga freestyle – offenes Thema (ab D0 18.10.)**
- 07: Balance – mit Yoga ins Gleichgewicht (ab D0 25.10.)**
- 08: Überkopf & anders - Perspektivenwechsel mit Yoga (ab M0 5.11.)**
- 09: Drehen und verknoten – was Yogis können (ab M0 12.11.)**
- 10: Yoga freestyle – offenes Thema (ab M0 12.11.)**

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