

**Wochenthemen
für
FortsetzerInnen 1 & 2
- Herbst 2020 -**



- 01: Die Vielfalt des Yoga – was alles geht (ab MO 7.9.)**
- 02: Strong Yogi – Yogafitness (ab MO 14.9.)**
- 03: Yoga freestyle – offenes Thema (ab MO 21.9.)**
- 04: Flotte Mitte – Rücken & Bauch in Aktion (ab MO 28.9.)**
- 05: Stretch it – Beweglichkeit im Fokus (ab MO 5.10.)**
- 06: Yoga freestyle – offenes Thema (ab MO 12.10.)**
- 07: 33 Sonnengrüße – Kraft & Kondition (ab MO 19.10.)**
- 08: Slow Motion – Übe entschleunigt und kraftvoll (ab MO 26.10.)**
- 09: YogaKrieger – Spüre Deine Kraft! (ab MO 2.11.)**
- 10: Yoga freestyle – offenes Thema (ab MO 9.11.)**

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