

<b>Yoga Special Hour</b>	
freitags 17:00 – 18:00 Uhr	
10.01.20	<b>Chakra Yoga – Muladhara Chakra</b>
17.01.20	Yoga Workout
24.01.20	<b>Chakra Yoga – Svadhisthana Chakra</b>
31.01.20	Yoga für den starken Rücken
07.02.20	<b>Chakra Yoga – Manipura Chakra</b>
14.02.20	Power yoga
21.02.20	<b>Chakra Yoga – Anahata Chakra</b>
06.03.20	Yoga für Jeden
13.03.20	<b>Chakra Yoga – Vishudda Chakra</b>
20.03.20	Yoga für den starken Rücken
27.03.20	<b>Chakra Yoga – Ajna Chakra</b>

Yoga Workout Wir kombinieren Yoga mit Fitnessübungen und setzen z.B. Gewichtsmanschetten an Hand- oder Fußgelenken ein.

