



Workshop-Block:

8x Yin Yoga ~

8 muskuläre Zielgruppen

freitags, ab 01. November 2024

je 90' - ab 9:30 h oder 16:30 h

zahlbar mit: 1er-90, 10er-90 oder 10er-Mix Karten

Anmeldung bis 24h vor Kursbeginn per E-Mail: yoga@yoguna.de oder über Momoyoga

Termine und Zielgruppe (ohne Gewähr - Änderungen vorbehalten):

1. Fr. 01.11.	16:30 h	Quadrizeps, Oberschenkel Vorderseite
2. Fr. 08.11.	16:30 h	Hüftbeuger
3. Fr. 15.11.	09:30 h	Hamstrings, Oberschenkel Rückseite
4. Fr. 22.11.	16:30 h	Adduktoren, Oberschenkel Innenseite
5. Fr. 29.11.	16:30 h	Gluteus-Gruppe, die Gesäßmuskulatur
6. Fr. 06.12.	16:30 h	gerade Bauchmuskulatur
7. Fr. 13.12.	16:30 h	Rückenstrecker
8. Fr. 20.12.	09:30 h	seitliche Bauchmuskulatur

- Namasté -