



VAMOS YOGA KURSPLAN 20.06. – 29.07.22



Anmeldungen und Beschreibungen zu den Einheiten unter www.vamos-yoga.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				08.30 – 09.30 h EASY MORNING YOGA Elena/ Studio		
09.00 – 10.15 h YOGA ASANA & STORY Martina/ Hybrid				10.00 – 11.00 h YOGA NIDRA – Tiefen- entspannung & Meditation Martina/ Hybrid		
		10.00 – 11.00 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT/ Ines Onl.		10.00 – 11.00 h YOGA in der SCHWANGERSCHAFT /Ines Onl.		
				11.15 – 12.15 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT/ Ines Onl-		
17.30 – 18.30 h YOGA BASICS Steffi/ Hybrid						
19.30 – 20.45 h HATHA YOGA Darina/ Online	19.00 – 20.00 h STARKE MITTE Sarah/ Hybrid	18.00 – 18.45 h AFTER WORK EVENING FLOW/ Martina/ Online				
19.30 – 20.45 h HATHA YOGA Darina/ Online	20.30 – 21.30 h INSIDE YOGA Heike/ Studio	19.45 – 21.00 h YIN YOGA Darina/ Studio	19.00 – 20.30 h Einführung in die Meditation Doreen www.zeitharmonie.de			

ZUSÄTZLICHE ONLINE
LIVE SESSIONS SIEHE
TAGESAKTUELLEN
EVERSPORTS
STUNDENPLAN

Legende

- STUDIO
- ONLINE
- HYBRID
- EXTERN

6er Block
ab 20.06.22

6er Block
ab 20.06.22

3er Block
ab 11.07.22

6er Block
ab 21.06.22

6er Block
ab 22.06.22

6er Block
ab 23.06.22

6er Block
ab 24.06.22

3er Block
ab 24.06.22