VAMOS YOGA KURSPLAN 25.04. – 03.06.22

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				07.00 – 07.30 h **Morning Bliss** Sarah/ Online 5er Block ab 29.04.22		
				08.30 – 09.30 h **EASY MORNING YOGA** Elena/ Studio 6er Block ab 29.04.22		
09.00 – 10.15 h **YOGA ASANA & STORY** Martina/ Hybrid 6er Block ab 25.04.22				10.00 – 11.00 h **YOGA NIDRA – Tiefen-entspannung & Meditation** Martina/ Hybrid 6er Block ab 29.04.22		
		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 6er Block ab 25.04.22						
19.15 – 20.45 h **Achtsamkeitstraining** Doreen/ Studio www.zeitharmonie.de 8er Block ab 25.04.22	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 6er Block ab 25.04.22	20.30 – 21.30 h **INSIDE YOGA** Heike/ Studio 6er Block ab 26.04.22	19.45 – 21.00 h **YIN YOGA** Darina/ Studio 6er Block ab 27.04.22	19.00 – 20.00 h **ZENbo® Balance** Doreen www.zeitharmonie.de 10er Block ab 10.03.22			

ZUSÄTZLICHE ONLINE LIVE SESSIONS SIEHE TAGESAKTUELLEN EVERSPORTS STUNDENPLAN

Legende

STUDIO

ONLINE

HYBRID

EXTERN