



VAMOS YOGA KURSPLAN 27.02. – 02.04.23



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 5x 03.03.23 Elena/ Studio		
Kursblock	Kursblock: freie Plätze auch einzeln (DropIn) buchbar!					
09.00 – 10.15 h MONDAY MAGIC YOGA 5x ab 27.02.2023 Martina/ Hybrid			09.00 – 10.00 h MORNING FLOW YOGA DropIn* Stunde Friederike/ Studio			
		10.00 – 11.00 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT mit Ines/ ines@weber3.de		10.00 – 11.00 h YOGA in der SCHWANGERSCHAFT/ mit Ines ines@weber3.de		
				11.15 – 12.15 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT/ mit Ines ines@weber3.de		
Kursblock						
17.30 – 18.30 h BASIC YOGA 5x ab 27.02.2023 Steffi/ Studio	17.45 – 18.45 h SCHWANGERSCHAFTSYOGA laufend mit Sarah www.sarah-ege.de				16.00 – 17.00 h FAMILIENYOGA 1x im Monat mit Elena, Friederike, Steffi	
19.00 – 20.00 h ZENbo® Balance 10x ab 16.01.23/ Doreen www.zeitharmonie.de	19.00 – 20.00 h STARKE MITTE laufend mit Sarah www.sarah-ege.de	18.00 – 18.45 h AFTER WORK EVENING FLOW laufend mit Martina nur Online				
20.30 – 21.30 h YOGA EVENING FLOW Drop In* Stunde Friederike/ Studio	20.20 – 21.35 h VINYASA YOGA 5x ab 28.02.23 Elena/ Studio	Kursblock	19.45 – 21.00 h YIN YOGA 5x ab 01.03.23 Darina/ Studio	19.00 – 20.30 h Achtsamkeitstraining 8x ab 19.01.23/ Doreen www.zeitharmonie.de		
					* bei den Drop In Einheiten gilt die Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen/ ausschlaggebend ist der Anmeldestatus zwei Stunden vor Kursbeginn	

Legende

- STUDIO
- ONLINE
- HYBRID
- EXTERN