

VAMOS YOGA NEUES JAHR NEUES GLÜCK

JANUAR 2022 - UNSER STUNDENPLAN IM ÜBERBLICK!

DIE EINHEITEN FINDEN ENTWEDER VOR ORT ALS STUDIO-KLASSEN, ONLINE VIA ZOOM ODER BEIDES GLEICHZEITIG (HYBRID) STATT.

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



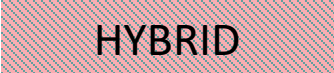

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				08.30 – 09.30 h EASY MORNING YOGA Martina / Elena		
09.00 – 10.15 h YOGA ASANA & STORY Martina				10.00 – 11.00 h YOGA in der SCHWANGERSCHAFT Ines		
		10.00 – 11.00 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT/Ines		11.15 – 12.15 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT Ines		
17.30 – 18.30 h YOGA BASICS Steffi						
19.30 – 20.45 h HATHA YOGA Darina	19.00 – 20.00 h STARKE MITTE Sarah	18.00 – 18.45 h AFTER WORK EVENING FLOW/ Martina	19.00 – 20.00 h QI GONG & ENTSPANNUNG Tina			
	20.30 – 21.30 h INSIDE YOGA Heike	19.45 – 21.00 h YIN YOGA Darina	19.00 – 20.30 h EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION/ Doreen www.zeitharmonie.de			

ZUSÄTZLICHE
ONLINE LIVE
SESSIONS SIEHE
TAGESAKTUELLEN
EVERSPORTS
STUNDENPLAN

AB 24.01. NEU: OFFENE
STUNDE / HYBRID

ENDLICH WIEDER
IM PROGRAMM!

Legende

-  STUDIO
-  ONLINE LIVE
-  HYBRID
-  EXTERN