



VAMOS YOGA KURSPLAN 03.06. – 28.07.24



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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 – 10.15 h YOGA ASANA & STORY 8x ab 03.06.2024 Martina/ Hybrid <i>Kursblock + Offene Stunde</i>		Kursblock: freie Plätze auch einzeln (DropIn) buchbar!		08.30 – 09.45 h EASY MORNING YOGA 8x ab 07.06.24 Elena/ Studio <i>Kursblock + Offene Stunde</i>		<i>Offene Stunde!</i> 09.30 – 10.45 h EASY SUNDAY MORNING YOGA Vamos Yoga Team
		10.00 – 11.00 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT Info & Anmeldung bei Ines: ines@weber3.de		10.00 – 11.00 h YOGA in der SCHWANGERSCHAFT Info & Anmeldung bei Ines: ines@weber3.de		
15.00 – 16.00 h KINDERYOGA für 3./4. Klasse mit Martina 4x ab 10.06.24		Weitere Termine für Events & Specials auf der Website www.vamos-yoga.de und in der Eversports App		11.15 – 12.15 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT Info & Anmeldung bei Ines: ines@weber3.de		
<i>Block + Offene Stunde</i> 17.30 – 18.30 h BASIC YOGA 7x ab 03.06.2024 Steffi/ Studio	17.45 – 18.45 h SCHWANGERSCHAFTSYOGA Info & Anmeldung bei Sarah www.sarah-ege.de				15.00 – 17.00 h SELF CARE YIN YOGA MINI RETREAT 08.06. & 13.07.2024 mit Angela	
18.55 – 20.10 h ZENbo® Balance 10x ab 08.04.24/ Doreen www.zeitharmonie.de	19.00 – 20.00 h STARKE MITTE Info & Anmeldung bei Sarah www.sarah-ege.de	<i>Offene Stunde!</i> 18.00 – 18.45 h AFTER WORK EVENING FLOW Offene Stunde mit Martina Studio & Online	17.15 – 18.30 h ZENbo® Balance 5x ab 13.06.24/ Doreen www.zeitharmonie.de			
<i>Offene Stunde!</i> 20.30 – 21.30 h FIT mit YOGA Offene Stunde Tatjana/ Studio	<i>Kursblock + Offene Stunde</i> 20.30 – 21.45 h VINYASA YOGA 8x ab 04.06.24 Elena/ Studio	19.45 – 21.00 h YIN YOGA 8x ab 05.06.24 Kerstin/ Studio	19.00 – 20.30 h Die richtige Pause in jeder Situation 3x ab 13.06.24/ Doreen www.zeitharmonie.de			

Legende

STUDIO
HYBRID
ONLINE
EXTERN