



Unsere Kursangebote auf einen Blick. Einzeltermine bei Kursblöcken, Stundenbeschreibungen, etc. gibt es stets aktuell auf der Website
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 Sarah		
08.30 – 09.45 h YOGA ASANA & STORY Martina				08.30 – 09.30 h EASY MORNING YOGA Martina		09.30 – 11.00 h SUNDAY VINYASA Katja
10.15 – 11.30 h YOGA ASANA & STORY Martina		10.00 – 11.00 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT/Ines		10.00 – 11.00 h YOGA in der SCHWANGERSCHAFT Ines		
				11.15 – 12.15 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT Ines		
18.00 – 19.00 h RÜCKEN YOGA Anja				17.00 – 18.00 h FUNCTIONAL YOGA Steffi		
19.30 – 20.30 h HATHA VINYASA Anja	19.00 – 20.00 h STARKE MITTE Sarah	18.00 – 18.45 h AFTER WORK EVENING FLOW/ Martina				
	20.30 – 21.30 h INSIDE YOGA Heike	19.45 – 21.00 h HATHA YOGA Darina	19.00 – 20.30 h EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION/ Doreen			

6er Block ab 28.6. im Studio

6er Block ab 24.6. im Studio

4er Block ab 18.6. Hybrid

Legende

- STUDIO**
- ONLINE LIVE**
- HYBRID**
- EXTERN**