



VAMOS YOGA - Dein Stundenplan von 02. bis 29.11.2020



ALLE EINHEITEN FINDEN AUFGRUND DES LOCKDOWN LIGHT ALS ONLINE LIVE KLASSEN VIA ZOOM STATT!

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		ONLINE LIVE ZOOM 06.30 – 07.00 h ACHTSAMKEITSMEDITATION IN STILLE/ Michaela				
ONLINE LIVE ZOOM 08.45 – 10.00 h YOGA ASANA & STORY All Level/ Martina	NEU!	ONLINE LIVE ZOOM 07.15 – 08.00 h HEALING YOGA FLOW All Level/ Michaela	ONLINE LIVE ZOOM 9.30 – 10.30 h STARKE MITTE All Level/ Sarah	ONLINE LIVE ZOOM 08.30 – 09.30 h EASY MORNING YOGA All Level/ Martina	ONLINE LIVE ZOOM 09.00 – 10.15 h YIN YOGA & MERIDIANE Level/ Darina	ONLINE LIVE ZOOM 09.30 – 10.45 h SUNDAY VINYASA Level/ Katja
				ONLINE LIVE ZOOM 10.00 – 11.00 h YOGA in der SCHWANGERSCHAFT/Ines		
				ONLINE LIVE ZOOM 11.15 – 12.15 h YOGA nach der SCHWANGERSCHAFT/Ines		
			ONLINE LIVE ZOOM 17.00 – 17.45 h HEALING YOGA FLOW All Level/ Michaela	ONLINE LIVE ZOOM 17.00 – 18.00 h FUNCTIONAL YOGA All Level/ Steffi		
		ONLINE LIVE ZOOM 18.00 – 18.45 h AFTER WORK YOGA Advanced/ Martina	ONLINE LIVE ZOOM 18.00 – 18.30 h ACHTSAMKEITSMEDITATION mit BODY SCAN/ Michaela	NEU!		
ONLINE LIVE ZOOM 19.15 – 20.30 h HATHA VINYASA All Level/ Anja	ONLINE LIVE ZOOM 20.00 h – 21:00 h STARKE MITTE All Level/ Sarah	ONLINE LIVE ZOOM 19.45 h – 21:00 h HATHA YOGA ESSENTIALS All Level/ Darina	ONLINE LIVE ZOOM 19.00 – 20.00 h ENTSPANNUNG & QIGONG All Level/ Tina	NEU!		

VIDEOTHEK: YOGA ON DEMAND!
Übe mit Deinen Lieblingslehrern
wann und wo Du willst!

Vamos Yoga - Studio für Yoga & Bewegung in Höhenkirchen
Bahnhofstraße 1 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn



AKTIVITÄTEN PREISE VIDEOS INFO

Yoga

Mehr



Fr. 04.09., 08:30 (60 Min)
STUDIO: EASY M...
Martina
Verfügbar bis 11.09., 09:30



Mi. 02.09., 19:45 (60 Min)
STUDIO: HATHA Y...
Darina
Verfügbar bis 10.09., 20:45



Mi. 02.09., 18:00
ZOOM: AFT
Martina
Verfügbar bis 10.