



VAMOS YOGA - Stundenplan von 15.02. bis vorerst 28.03.2021



ALLE EINHEITEN FINDEN AUFGRUND DES LOCKDOWN ALS ONLINE LIVE KLASSEN VIA ZOOM STATT! ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!
Anmeldungen und Beschreibungen zu den Einheiten unter www.vamos-yoga.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 – 09.45 h YOGA ASANA & STORY All Level/ Martina				08.30 – 09.30 h EASY MORNING YOGA All Level/ 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 – 18.45 h AFTER WORK EVENING FLOW/ Martina	18.00 – 18.30 h ACHTSAMKEITSMEDITA- TION BODYSCAN/ Michaela			
		19.45 h – 21.00 h HATHA VINYASA All Level/ Darina	19.00 – 20.00 h ENTSPANNUNG & QIGONG/ Tina			

30-MINUTEN ME-TIME QUICKIES
ON DEMAND
jetzt zusätzlich für Euch
in der Videothek

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

