



VAMOS YOGA

KURSPLAN AB 07. JUNI 2021!

WIR SIND JETZT AUCH WIEDER IM STUDIO FÜR EUCH DA!



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
		10.00 – 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

4er Block ab 11.6.
Hybrid

6er Block ab 24.6.
im Studio

Legende

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