



VAMOS YOGA - Dein Stundenplan von 11.01. bis 31.01.2021



ALLE EINHEITEN FINDEN AUFGRUND DES LOCKDOWN 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
		06.30 – 07.00 h ACHTSAMKEITSMEDI- TATION IN STILLE Michaela				
08.45 – 09.45 h YOGA ASANA & STORY All Level/ Martina			09.30 – 10.30 h STARKE MITTE All Level/ Sarah	08.30 – 09.30 h EASY MORNING YOGA All Level/ Martina		09.30 – 10.45 h SUNDAY VINYASA Level/ 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		
				17.00 – 18.00 h FUNCTIONAL YOGA SPECIAL/ Steffi		
		18.00 – 18.45 h AFTER WORK EVENING FLOW/ Martina	18.00 – 18.30 h ACHTSAMKEITSMEDI- TATION BODYSCAN/ Michaela			
19.30 – 20.30 h HATHA VINYASA All Level/ Anja	19.00 h – 20.00 h STARKE MITTE All Level/ Sarah	19.45 h – 21.00 h HATHA VINYASA All Level/ Darina	19.00 – 20.00 h ENTSPANNUNG & QIGONG/ Tina			

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.