



## 90-Fokus-Einheiten & Specials bis Jahresende 2019

	Datum	Uhrzeit	Einheit	Lehrer	Format
September	Freitag, 13.09.2019	19:30 - 21:00	IKYA Meditation™	Sandra	90-Minuten-Fokus: Meditation
	Samstag, 14.09.2019	16:00 - 17:00	Familienyoga	Eva	extern
	Sonntag, 15.09.2019	10:00 - 11:30	Dive Deep: Schultern & Nacken	Nadine	90-Minuten-Fokus: Restore & Relax
	Freitag, 27.09.2019	19:30 - 21:00	Yoga für Einsteiger	Karin	Workshop
	Sonntag, 29.09.2019	10:00 - 11:30	Dive Deep: Yoga & Emotionen	Darina	90-Minuten-Fokus: Restore & Relax

	Datum	Uhrzeit	Einheit	Lehrer	Format
Oktober	Freitag, 04.10.2019	10:00 - 11:30	Sweat & Detox	Nadine	90-Minuten-Fokus: Work it out
	Samstag, 12.10.2019	09:00 - 12:00	Gesunder Rücken 1: Oberer Rücken	Karin	extern
	Samstag, 12.10.2019	16:00 - 17:00	Familienyoga	Eva	extern
	Sonntag, 13.10.2019	10:00 - 11:30	Dive Deep: Selfcare	Nadine	90-Minuten-Fokus: Restore & Relax
	18. - 20.10.2019: 10 Jahre Vamos Yoga - Sonderprogramm mit 10 Einheiten				
	Freitag, 25.10.2019	19:30 - 21:00	Klangbad	Bine	90-Minuten-Fokus: Restore & Relax

	Datum	Uhrzeit	Einheit	Lehrer	Format
November	Freitag, 08.11.2019	19:30 - 21:00	IKYA Meditation™	Sandra	90-Minuten-Fokus: Meditation
	Sonntag, 10.11.2019	10:00 - 11:30	FeetUp® - Play around	Martina	90-Minuten-Fokus: Work it out
	Freitag, 15.11.2019	19:30 - 21:00	Achtsamkeit – Ernährung	Christiane Sivani	90-Minuten-Fokus: Restore & Relax
	Samstag, 16.11.2019	09:00 - 12:00	Gesunder Rücken 2: Unterer Rücken	Karin	extern
	Samstag, 16.11.2019	16:00 - 17:00	Familienyoga	Eva	extern
	Sonntag, 17.11.2019	10:00 - 11:30	Dive Deep: Yoga & Emotionen	Darina	90-Minuten-Fokus: Restore & Relax
	Freitag, 22.11.2019	19:30 - 21:00	Yoga für Einsteiger	Karin	Workshop
	Sonntag, 24.11.2019	10:00 - 11:30	Dive Deep: Beine	Nadine	90-Minuten-Fokus: Restore & Relax
	Samstag, 30.11.2019	19:00 - 22:00	Mantras & Herzenslieder	Christian	Workshop

	Datum	Uhrzeit	Einheit	Lehrer	Format
Dezember	Sonntag, 01.12.2019	10:00 - 11:30	Armbalancen	Martina	90-Minuten-Fokus: Work it out
	Freitag, 07.12.2019	19:30 - 21:00	Achtsamkeit – Meditation	Christiane Sivani	90-Minuten-Fokus: Restore & Relax
	Sonntag, 15.12.2019	10:00 - 11:30	Deep Dive: Yoga & Emotionen	Darina	
	Samstag, 21.12.2019	16:00 - 17:00	Familienyoga	Eva	extern

Alle Beschreibungen und findest Du im Kalender auf der Website unter den jeweiligen Terminen.  
Die Anmeldung für die 90-Minuten-Fokusstunden und internen Workshops  
sind über die Website oder Eversports App möglich.