

VINTERSHEMA



27 december 2022 – 29 januari 2023

MÅNDAG 26/12	TISDAG 27/12	ONSDAG 28/12	TORSDAG 29/12	FREDAG 30/12	LÖRDAG 31/12	SÖNDAG 1/1
		7.00-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		7.00-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		
	17.30-19.00 (MO) ASHTANGAYOGA LEDD/MYSORE Alla nivåer	17.30-18.45 (JL) HATHA-FLOW Alla nivåer	17.30-18.45 (SO) YINYOGA Alla nivåer			
MÅNDAG 2/1	TISDAG 3/1	ONSDAG 4/1	TORSDAG 5/1	FREDAG 6/1	LÖRDAG 7/1	SÖNDAG 8/1
9.30-10.45 (MO) HATHA & YINYOGA Alla nivåer	*10.00-12.00 (BC) NYÅRS-KLASS Lärare: Beatrice Casselholm de Salles	6.30-8.00 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	11.30-12.30 (MO) YINYOGA Alla nivåer		*9.00-13.00 (MO/MR) VINTER-RETREAT PÅ HEMMAPLAN Lärare: Maria Olsten och Maria Robarth	
18.30-20.00 (GF) ASHTANGAYOGA MYSORE	19.00-20.15 (MO) HATHA-FLOW Alla nivåer	18.00-19.15 (GF) ASHTANGAYOGA Ledd klass Alla nivåer				17.00-18.15 (SO) YINYOGA Alla nivåer
MÅNDAG 9/1	TISDAG 10/1	ONSDAG 11/1	TORSDAG 12/1	FREDAG 13/1	LÖRDAG 14/1	SÖNDAG 15/1
		6.30-8.00 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		6.30-8.00 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	9.00-10.30 (MO) ASHTANGAYOGA LEDD/MYSORE Alla nivåer	
9.30-10.45 (MO) HATHA & YINYOGA Alla nivåer	*17.00-19.00 (MO) ASHTANGAYOGA NYBÖRJARE 2-DAGARS INTENSIVKURS Lärare: Maria Olsten			11.30-12.30 (MO) HATHA-FLOW Alla nivåer		*13.00-15.00 Triggerpunkter & Yinyoga Lärare: Rebecca Carlowitz
18.30-20.00 (GF) ASHTANGAYOGA MYSORE	19.15-20.30 (JL) HATHA-FLOW Alla nivåer	19.15-20.30 (AM) ASHTANGAYOGA Ledd klass Alla nivåer	18.30-19.45 (IF) YINYOGA Alla nivåer			17.00-18.15 (CN) HATHA-FLOW Alla nivåer
MÅNDAG 16/1	TISDAG 17/1	ONSDAG 18/1	TORSDAG 19/1	FREDAG 20/1	LÖRDAG 21/1	SÖNDAG 22/1
		6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		
9.30-10.45 (MO) HATHA & YINYOGA Alla nivåer		9.30-10.45 (BC) MEDIYOGA Alla nivåer		11.30-12.30 (AM) HATHA-FLOW Alla nivåer	*10.00-12.00 (JL) INTROKUTION HATHAYOGA Lärare: Jeanette Lund	
18.30-20.00 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	19.00-20.15 (JL) HATHA-FLOW Alla nivåer	18.00-19.15 (GF) ASHTANGAYOGA Ledd klass Alla nivåer	18.00-19.15 (IF) YINYOGA Alla nivåer			17.00-18.15 (CN) HATHA-FLOW Alla nivåer
MÅNDAG 23/1	TISDAG 24/1	ONSDAG 25/1	TORSDAG 26/1	FREDAG 27/1	LÖRDAG 28/1	SÖNDAG 29/1
		6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE		6.30-8.30 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	9.00-10.30 (MO) ASHTANGAYOGA LEDD & MYSORE	10.00-11.00 (IF) PROVA-PÅ ASHTANGAYOGA
9.30-10.30 (MO) PROVA-PÅ HATHA & YINYOGA	16.45-17.45 (BC) PROVA-PÅ COREYOGA	9.30-10.30 (BC) PROVA-PÅ MEDIYOGA		11.30-12.30 (MO) HATHA-FLOW Alla nivåer	11.00-12.00 (JE) PROVA-PÅ YOGA FÖR STELA SNUBBAR	
18.00-19.00 (AM) PROVA-PÅ ASHTANGAYOGA	18.00-19.15 (CN) YINYOGA Alla nivåer	17.30-19.00 (MO) ASHTANGAYOGA MYSORE	17.30-18.45 (MO) ASHTANGAYOGA Ledd klass Alla nivåer	17.00-18.00 (CS) PROVA-PÅ MINDFUL FREDAG Restorative & Yoga Nidra		17.00-18.00 (SO) PROVA-PÅ YINYOGA Alla nivåer
19.15-20.45 (GF) ASHTANGAYOGA MYSORE	19.30-20.30 (JL) PROVA-PÅ HATHA-FLOW	19.30-20.30 (MR) PROVA-PÅ ASHTANGAYOGA	19.30-20.30 (IF) PROVA-PÅ YINYOGA			18.30-19.30 (CN) PROVA-PÅ HATHA-FLOW Dance

VINTERSHEMA



27 december 2022 – 29 januari 2023
Boka med Vinterkort, Årskort, Klippkort eller Drop-in

VINTERKORT :: 950 kr :: Yoga hur mycket du vill

I vinterkortet ingår alla schemaklasser i studion och online.

10% RABATT PÅ WORKSHOPS & INTENSIVKURSER

Ange kod: **VINTER**

DROP-IN: 220 kr

ÅRSKORT: 795 kr/mån eller 8.900 kr/ år

KLIPPKORT 10 ggr: 2.000 kr

KLIPPKORT 5 ggr: 1.000 kr

INTENSIVKURSER & WORKSHOPS

Vi har många härliga workshops och intensivkurser som passar allt från nybörjare till erfarna yogis.

- **NYÅRSKLASS – Ge dig en härlig start på det nya året**
Tisdag 3 januari kl 10.00-12.00, Lärare: Bea Casselholm de Salles, Pris: 250 kr
- **VINTER-RETREAT PÅ HEMMAPLAN**
Lördag & Söndag 6-7 januari kl 9.00-13.00, Lärare: Maria Olsten & Maria Robarth,
Pris: 895 kr (ink lunch)
- **INTENSIVKURS FÖR NYBÖRJARE ASHTANGAYOGA**
Tisdag 10 – Onsdag 11 januari kl 17.00-19.00, Lärare: Maria Olsten, Pris: 550 kr
- **TRIGGERPUNKTER & YINYOGA**
Söndag 15 januari kl 13.00-15.00, Lärare: Rebecca Carlowitz, Pris: 500 kr
- **HATHAYOGA FOUNDATION WORKSHOP – kom och lär dig grunderna**
Lördag 21 januari kl 10.00-12.00, Lärare: Jeanette Lund, Pris: 350 kr

***Våra intensivkurser och workshops ingår inte i vinterkortet.**

Du som har VINTERKORT får 10% rabatt på workshops och intensivkurser i Januari.

Ange kod: **VINTER**

PROVA-PÅ KLASSER 23-29 JANUARI – KOM OCH PROVA VÅRA YOGAFORMER!

Prova-på klasserna leds utifrån nybörjare och ger dig ett litet smakprov på yogaformen samt att du får möjlighet att träffa oss yogalärare och se vår fina yogastudio.

Pris drop-in prova-på klass 23 - 29 januari: 100 kr

Klasserna ingår i säsongskort (vinterkort & vårkort) och årskort.

VÅRENS KURSER & SCHEMA STARTAR 30 JANUARI