

VINTERSHEMA

27 DECEMBER 2022 - 29 JANUARI 2023



BIRKASTAN :: TOMTEBOGATAN. 30 **FRIDHEMSPLAN :: PONTONJÄRGATAN. 36**

MÅNDAG 26/12	TISDAG 27/12	ONSDAG 28/12	TORSDAG 29/12	FREDAG 30/12	LÖRDAG 31/12	SÖNDAG 1/1
ANNANDAG JUL	7.00-9.00 MYSORE STYLE		7.00-9.00 MYSORE STYLE		NYÅRSAFTON	NYÅRSDAGEN
		17.15-19.00 MYSORE STYLE		17.30-19.30 NYÅRSCIRKEL* Släpp taget om det gamla och bjud in det nya <i>Lärare: Pernilla Cristvall & Matthew Lynton</i>		
	17.30-19.00 ASHTANGAYOGA LEDD		17.15-18.45 ASHTANGAYOGA LEDD			
	19.00-20.15 YINYOGA ÄVEN ONLINE					
MÅNDAG 2/1	TISDAG 3/1	ONSDAG 4/1	TORSDAG 5/1	FREDAG 6/1	LÖRDAG 7/1	SÖNDAG 8/1
7.00-9.00 MYSORE STYLE		7.00-9.00 MYSORE STYLE	TRETTONDAGS-AFTON	TRETTONDAGEN		
	17.15-19.00 MYSORE STYLE				13.00-15.30 YINYOGA & FASCIA* <i>Lärare: Katri Pethman</i>	
17.30-19.00 ASHTANGAYOGA LEDD		17.15-18.45 ASHTANGAYOGA LEDD				
	19.00-20.15 YINYOGA ÄVEN ONLINE					
MÅNDAG 9/1	TISDAG 10/1	ONSDAG 11/1	TORSDAG 12/1	FREDAG 13/1	LÖRDAG 14/1	SÖNDAG 15/1
6.30-8.15 MYSORE STYLE		6.30-8.15 MYSORE STYLE		6.30-8.15 MYSORE STYLE		
	17.15-19.00 MYSORE STYLE	17.15-19.00 MYSORE STYLE				
17.30-19.00 ASHTANGAYOGA LEDD			17.15-18.45 ASHTANGAYOGA LEDD			
	19.00-20.15 YINYOGA ÄVEN ONLINE					
MÅNDAG 16/1	TISDAG 17/1	ONSDAG 18/1	TORSDAG 19/1	FREDAG 20/1	LÖRDAG 21/1	SÖNDAG 22/1
6.30-8.15 MYSORE STYLE	6.30-8.15 MYSORE STYLE	6.30-8.15 MYSORE STYLE	6.30-8.15 MYSORE STYLE	6.30-8.15 MYSORE STYLE		9.00-10.30 MYSORE STYLE "Grötfrukost"
	17.15-19.00 MYSORE STYLE				14.00-16.00	
17.15-19.00 MYSORE STYLE			17.30-19.00 ASHTANGAYOGA LEDD		SHAMANIC YIN FLOW & SOUND HEALING*	
	17.30-19.00 1(3) ASHTANGAYOGA FORTS. INTENSIV*	17.30-19.00 2(3) ASHTANGAYOGA FORTS. INTENSIV*	17.30-19.00 3(3) ASHTANGAYOGA FORTS. INTENSIV*		<i>Lärare: Pernilla Cristvall & Matthew Lynton</i>	
	19.00-20.15 YINYOGA ÄVEN ONLINE					
MÅNDAG 23/1	TISDAG 24/1	ONSDAG 25/1	TORSDAG 26/1	FREDAG 27/1	LÖRDAG 28/1	SÖNDAG 29/1
6.30-8.15 MYSORE STYLE PROVA-PÅ	6.30-8.15 MYSORE STYLE PROVA-PÅ	6.30-8.15 MYSORE STYLE PROVA-PÅ	6.30-8.15 MYSORE STYLE PROVA-PÅ	6.30-8.15 MYSORE STYLE PROVA-PÅ	10.00-12.00 2(2) ASHTANGAYOGA NYB INTENSIV*	9.00-10.30 MYSORE STYLE PROVA-PÅ
	17.15-19.00 MYSORE STYLE	17.15-19.00 MYSORE STYLE				
17.30-19.00 ASHTANGAYOGA LEDD	12.00-12.50 YINYOGA PROVA-PÅ		17.15-18.45 ASHTANGAYOGA LEDD	17.00-19.00 1(2) ASHTANGAYOGA NYB INTENSIV*		
16.00-17.00 MEDIYOGA PROVA-PÅ	17.15-18.15 ASHTANGAYOGA PROVA-PÅ	17.15-18.15 ASHTANGAYOGA PROVA-PÅ	12.00-12.35 PRANAYAMA/ MEDITATION ONLINE PROVAPÅ			
19.00-20.00 ASHTANGAYOGA PROVA-PÅ	17.15-18.15 MYSORE STYLE PROVA-PÅ	17.30-18.30 ASHTANGAYOGA PROVA-PÅ	19.00-20.00 ASHTANGAYOGA PROVA-PÅ			17.30-18.30 YINYOGA PROVA-PÅ
19.00-20.00 YINYOGA PROVA-PÅ	19.00-20.00 YINYOGA PROVA-PÅ		19.00-20.00 SHAMANIC YIN FLOW PROVA-PÅ			

YOGA SÅ MYCKET DU VILL MED VINTERKORT: 1.350 kr 27/12 - 29/1 (*intensiv, workshops, drop-in ingår ej)

YOGADEVII :: WWW.YOGADEVII.SE :: HEJ@YOGADEVII.SE