

HÖSTTERMINEN

4 september - 21 december 2023

ÖSTERMALM Sibyllegatan 67

YOGAMANA
SJÄVLVÄKNING SEDAN 2010

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10:30-11:30 Yoga på Stol <i>Ebba Dagsdotter</i>		07:15-08:15 Yoga för Stela Män <i>Linn Hansson</i>		10:30-11:30 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	09:00-10:00 Slow Flow <i>Frida Stålnacke (jämn v.)</i> <i>Ebba Dagsdotter (udda v.)</i>	
12:00-13:00 Hatha Deep Relax <i>Linn Alm</i>	12:00-13:00 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	12:00-13:00 Medicinsk Yoga - ManaYoga® <i>Maja Åström</i>	11:30-12:15 Nidra - Djupavslappning <i>Fredrik Binette</i>	12:00-13:15 Restorative Yoga <i>Sarah Jonsson</i>	WORKSHOPS	WORKSHOPS
			12:30-13:30 Yinyoga (In English) <i>Kripa Patra Rode</i>			
16:30-17:45 Sensing Yoga <i>Maja Torbjörnsdotter</i>				16:30-17:30 Sparkling Fridays <i>Anders Östman</i>		
18:00-19:15 Medicinsk Yoga - ManaYoga® <i>Marie Androv</i>	18:00-19:30 Kundalini Heal <i>Kristina Kumlin</i>	17:30-18:45 MediYoga® - Grund <i>Ulf Wallgren</i>	17:00-18:00 Stärkande kvinna <i>Malin Lemchen</i>			18:00-19:30 Yin & Sound <i>Bianca Waller</i>
19:30-20:45 Yinyoga <i>Bianca Waller</i>	19:45-20:45 Hatha Deep Relax <i>Linn Alm</i>	19:00-20:00 Klangresa <i>Stefan Ericsson</i>	18:15-19:30 Gravidyoga <i>Malin Lemchen</i>			

ÖSTERMALM Danderydsgatan 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17:00-18:00 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	18:00-19:15 Yoga för Nybörjare <i>Sofie Bellis</i>	17:30-18:45 Somatic Yoga (In English) <i>Victoria Lily</i>	17:30-18:45 Slow Flow <i>Therese Lind Bjellder</i>			
18:30-19:30 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>						