

ÖSTERMALM - SIBYLLEGATAN 67

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|---|--|---|---|---|--|
| | | 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>Therese Lind Bjellder (j.v.)</i> <i>Carina Schütt (u.v.)</i> | |
| 12:00-13:00 Sensing Yoga <i>Maja Torbjörnsdotter</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 (*eng) <i>Kripa Patra Rode</i> | | | |
| 16:15-17:45 (v.11-21) Kundalini - "10 kropparna" <i>Mari Hall</i> | 16:30-17:30 Tuesday Open Flow (*eng) <i>Eva Ericsson</i> | | 17:00-18:00 Yoga Strength <i>Malin Lemchen</i> | 16:30-17:30 KundaYin After Work <i>Anders Östman</i> | | |
| 18:00-19:15 Medicinsk Yoga - ManaYoga® <i>Marie Androv</i> | 18:00-19:30 Kundalini Heal (*eng) <i>Kristina Kumlin</i> | 17:30-18:45 MediYoga® - Grund <i>Ulf Wallgren</i> | 18:15-19:30 Gravidyoga <i>Malin Lemchen</i> | | | 18:00-19:30 Deep Sense - Yin <i>Pauline Tardelius</i> |
| 19:30-20:45 Deep Sense - Rest <i>Pauline Tardelius</i> | 19:45-21:00 Deep Sense - Sound <i>Cinna Brahme</i> | 19:00-20:30 (v.15-23) Kundalini och Gong <i>Anders Östman</i> | | | | |

ÖSTERMALM - DANDERYDSGATAN 2

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|--|--|---|--------|--------|--------|
| 17:00-18:00 Yogalates <i>Helena Stenberg</i> | | 17:30-18:45 Somatic Yoga (*eng) <i>Victoria Lilly</i> | 17:30-18:45 Slow Flow <i>Therese Lind Bjellder</i> | | | |
| 18:30-19:30 Yogalates <i>Helena Stenberg</i> | 18:00-19:15 Yoga för Nybörjare <i>Therese Lind Bjellder</i> | | | | | |