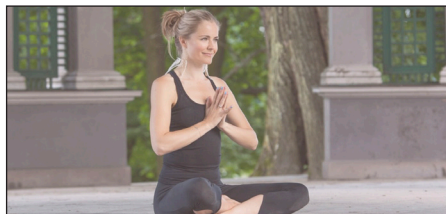


Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06:45-08:15 <b>The Practise - Wake up</b> (*eng) <i>Penny Christodoulides</i>		06:45-08:15 <b>The Practise - Wake up</b> (*eng) <i>Penny Christodoulides</i>	07:30-08:30 <b>Yoga för Stela Män</b> <i>Susanne Gärtner</i>			
09:45-11:00 <b>Vinyasa Flow</b> (*eng + L) <i>Sandra W Donovan</i>			09:45-11:00 <b>Vinyasa Flow</b> (*eng + L) <i>Therese L Bjellder</i>		09:00-10:30 <b>The Practise - Explore</b> (*eng) <i>Penny Christodoulides</i>	10:00-11:15 <b>Sunday Flow</b> (*eng) <i>Eva Ericsson</i>
12:00-13:00 <b>Breathwork</b> (*eng) <i>Fredrik Binette</i>	12:00-13:00 <b>Medicinsk Yoga - ManaYoga®</b> (L) <i>Madeleine Wilhelmsson</i>	12:00-13:15 <b>Sivananda Hatha</b> (*eng) <i>Fredrik Binette</i>	12:00-13:00 <b>Reiki and Meditation</b> (*eng) <i>Jenny B Castro</i>	12:00-13:15 <b>Flow &amp; Restore</b> (*eng + L) <i>Sandra W Donovan</i>	<b>WORKSHOPS</b>	<b>WORKSHOPS</b>
15:45-17:00 <b>Restorative Yoga</b> (*eng) <i>Sarah Jonsson</i>	17:15-18:30 <b>Vinyasa Flow</b> (*eng) <i>Sandra W Donovan</i>	16:00-17:15 <b>Gravidyoga - "Föda utan rädsla"</b> <i>Malin Lemchen</i>	16:30-17:45 <b>Hatha Flow</b> <i>Charlotte Sjöström</i>	16:00-17:15 <b>Yinyoga</b> (*eng + L) <i>Therese L Bjellder</i>	16:30-18:00 <b>Hatha Flow</b> (*eng + L) <i>Charlotte B Wall (j.v.)</i> <i>Therese L Bjellder (u.v.)</i>	16:30-17:45 <b>Strong Flow Vinyasa</b> (*eng + L) <i>Naofal Ouazzani</i>
17:15-18:30 <b>Happy Hatha</b> (*eng) <i>Sarah Jonsson</i>	18:45-19:45 <b>Yogalates</b> <i>Helena Stenberg</i>	17:30-18:45 <b>Open Flow</b> (*eng) <i>Eva Ericsson</i>	18:00-19:15 <b>Medicinsk Yoga - ManaYoga®</b> (L) <i>Jenny Hagman</i>			18:00-19:15 <b>Yinyoga</b> (*eng) <i>Naofal Ouazzani</i>
18:45-20:00 <b>Hatha Flow</b> (*eng) <i>Rikard Skogsberg</i>	20:00-21:15 <b>Restorative Yoga</b> <i>Charlotte Sjöström</i>	19:00-20:15 <b>Yinyoga</b> (*eng) <i>Eva Ericsson</i>	19:30-20:30 <b>Hatha and Meditation</b> (*eng) <i>Chungmei Lee</i>			

\*eng = klassen hålls vid behov på engelska  
L = klassen live streamas



Madeleine Wilhelmsson Grundare YogaMana

### Yogakort

5 ggr: 1.300 kr	Prova-på: 150 kr
10 ggr: 2.450 kr	Intro 10 dagar: 495 kr
20 ggr: 4.550 kr	Terminkort Höst: 7.250 kr
Drop in: 280 kr	Live Stream: 1.350 kr

### Medlemskap

GULD 1 år: 13.500 kr
GULD 12 mån autogiro: 1.125 kr/mån
SILVER 3 mån autogiro: 1.300 kr/mån
BRONS 1 mån autogiro: 1.500 kr/mån

### Yogakurser

För att boka in en yogakurs  
16 ggr (en gång i veckan)  
se priser och tider på  
yogamana.se

Alla medlemskap och yogakort är giltiga i YogaManas 3 studios i Stockholm: Danderydsgatan 2, Sibyllegatan 67 och Sigtunagatan 8.  
När du köpt kort/blivit medlem boka enkelt in dina pass i appen Zoezi. För workshops och utbildningar se: yogamana.se.

**Ny kund? 15% rabatt på valfritt yogakort och guldmedlemskap för 900 kr/mån första året.**