

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 (L) <i>Helena Stenberg</i>	09:00-10:00 Slow Flow (*eng + L) <i>Therese Lind Bjellder (u.v.)</i> <i>Carina Schütt (j.v.)</i>	
12:00-13:00 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Jenny Hagman</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 Yoga Nidra (*eng + L) <i>Fredrik Binette</i>	12:00-13:15 Restorative Yoga (*eng) <i>Sarah Jonsson</i>	WORKSHOPS	WORKSHOPS
			12:30-13:30 Yinyoga (*eng + L) <i>Kripa Patra Rode</i>			
16:45-17:45 Triyana® Meditation <i>Lama Chimey</i>	16:30-17:45 Gravidyoga - "Hypnobirth" <i>Malin Lemchen</i>		17:00-18:00 Flow and Strength (*eng) <i>Sandra W Donovan</i>	16:30-17:30 Yoga and Bubbles (*eng) <i>Anders Östman</i>		
18:00-19:15 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Marie Androv</i>	18:00-19:30 Quantum Breathwork (*eng) <i>Kristina Kumlin</i>	17:30-18:45 MediYoga® - Grund (L) <i>Ulf Wallgren</i>	18:15-19:30 Gravidyoga - "Föda utan rädsla" <i>Malin Lemchen</i>			18:00-19:30 Yin and Sound <i>Pauline Tardelius</i>
19:30-20:45 Mantra and Gong <i>Pauline Tardelius</i>	19:45-21:00 Yinyoga (*eng + L) <i>Rikard Skogberg</i>	19:00-20:30 Kundaliniyoga (*eng) <i>Anders Östman</i>	19:45-21:00 Sound Healing (*eng) <i>Jenny B Castro</i>			u.v. = udda vecka j.v. = jämn vecka *eng = klassen hålls vid behov på engelska L = klassen live streamas

ÖSTERMALM - DANDERYDSGATAN 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17:00-18:00 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>			17:30-18:45 Breathwork (*eng) <i>Olga Yegorova</i>			
18:30-19:30 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	18:00-19:15 Yoga för Nybörjare <i>Therese Lind Bjellder</i>	18:00-19:15 Yoga för Stela Män <i>Charlotte Bernholm</i>				*eng = klassen hålls vid behov på engelska