

YOGAMANA

SJÄLVLÄKNING SEDAN 2010



Höstterminen 2025 v.36-51

SCHEMA - VASASTAN

SIGTUNAGATAN 8

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06:45-08:15 Hatha Yoga - Mixed Levels <i>Penny Christodoulides</i>		06:45-08:15 Hatha Yoga - Mixed Levels <i>Penny Christodoulides</i>	07:30-08:30 Yoga för Stela Män <i>Susanne Gärtner</i>			
09:45-11:00 Vinyasa Flow (L) <i>Sandra W Donovan</i>					10:00-11:15 Hathayoga <i>Carina Schütt</i>	10:00-11:15 Hatha Flow (*eng) <i>Eva Ericsson</i>
12:00-13:00 Modern Breathwork <i>Fredrik Binette</i>	12:00-13:00 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Madeleine Wilhelmsson</i>	12:00-13:15 Sivananda Hatha <i>Fredrik Binette</i>	12:00-13:00 Reiki & Meditation <i>Pauline Tardelius</i>	12:00-13:15 Flow & Yin (L) <i>Sandra W Donovan</i>	WORKSHOPS	WORKSHOPS
15:45-17:00 Restorative Yoga <i>Sarah Jonsson</i>	17:15-18:30 Vinyasa Flow <i>Sandra W Donovan</i>	16:00-17:15 Gravidyoga - "Föda utan rädsla" <i>Malin Lemchen</i>	16:45-17:45 Strong Flow <i>Chungmei Lee</i>	16:00-17:15 Yin & Sound <i>Pauline Tardelius</i>	16:00-17:15 Pilates (L) <i>Nina Rico</i>	16:30-17:45 Medicinsk Yoga - ManaYoga® <i>Marie Androv</i>
17:15-18:30 Happy Hatha <i>Sarah Jonsson</i>	18:45-19:45 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	17:30-18:45 Yinyoga <i>Eva Ericsson</i>	18:00-19:15 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Jenny Hagman</i>			18:00-19:15 Yinyoga (L) <i>Madeleine Stjernsvärd</i>
18:45-19:30 Yoga Nidra (L) <i>Veronica Holm</i>	20:00-21:00 Klangresa <i>Oskar Alyhr</i>					

L = klassen live streamas



Erbjudanden på yogakort:

5 ggr: 1105 kr (1300 kr)
10 ggr: 2082 kr (2450 kr)
20 ggr: 3952 kr (4650 kr)
Live Stream: 1185 (1395 kr)

Fler yogakort:

Prova-på: 150 kr
Intro 10 dagar: 495 kr
Drop in: 295 kr

Erbjudanden på guldmedlemskap:

GULD 1 år: 9999 kr 1 år (14.400 kr)
GULD 12 mån autogiro: 960 kr (1200 kr/mån)

Fler medlemskap:

SILVER 3 mån autogiro: 1350 kr/mån
BRONS 1 mån autogiro: 1550 kr/mån

Yogakurser:

För att boka in en yogakurs 16 ggr se utbud och på yogamana.se

Nya kunder har 15% rabatt på klippkort och medlemskap (under bindningstiden).

Alla medlemskap och yogakort är giltiga i YogaManas 4 studios i Stockholm: Danderydsgatan 2, Sibyllegatan 67, Grev Turegatan 18 och Sigtunagatan 8.

När du köpt kort/blivit medlem boka enkelt in dina pass i appen Zoezi.

YogaMana grundades 2010 i Stockholm och är idag branschledande inom certifierade utbildningar i självläkning och terapeutisk yoga. YogaMana finns i 4 studios på Östermalm/ i Vasastan i Stockholm med ett brett utbud av yogaklasser, workshops och yogaretreats.

Madeleine Wilhelmsson Grundare YogaMana

www.yogamana.se - info@yogamana.se - 070 627 05 35





Höstterminen 2025 v.36-51

SCHEMA - ÖSTERMALM

GREV TUREGATAN 18

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07:30-08:30 Vinyasa Flow <i>Anne Pierson</i>	09:00-10:00 Vinyasa Flow <i>Eva Ericsson</i>	07:30-08:30 Pilates <i>Nina Rico</i>		09:30-10:45 Hatha Yoga - Mixed Levels <i>Penny Christodoulides</i>	
09:00-10:00 Yinyoga <i>Maja Åström</i>		10:30-11:30 Mamma & Baby <i>Malin Lemchen</i>	09:00-10:00 Yinyoga <i>Sandra Jansson</i>	10:00-11:15 Gravidyoga - <i>Malin Lemchen</i>	11:00-12:00 Pilates <i>Lillemor Hellkvist</i>	10:45-12:15 Strong Flow <i>Ann Pierson</i>
12:00-13:00 Pilates <i>Nina Rico</i>	12:00-13:00 Strong Flow <i>Karin Schütz</i>	12:00-13:00 Hathayoga <i>Sandra Jansson</i>	12:00-13:00 Medicinsk Yoga - ManaYoga® <i>Madeleine Wilhelmsson</i>	12:00-13:15 Hatha Flow <i>Eva Ericsson</i>	12:15-13:30 Yin & Sound <i>Blanca Waller</i>	12:30-14:00 Kundaliniyoga <i>Aicha Lagerqvist</i>
15:00-16:00 Modern Breathwork <i>Fredrik Binette</i>	16:00-17:15 Medicinsk Yoga - ManaYoga® <i>Jenny Hagman</i>	16:00-17:00 Pilates <i>Helena Stenberg</i>	17:00-18:00 Vinyasa Flow <i>Sandra W Donovan</i>	15:00-16:15 Yin & Restore <i>Marianne Engvall</i>		14:30-15:45 Vinyasa Flow <i>Elsa Navarro</i>
16:30-17:30 Hatha Yoga <i>Sandra W Donovan</i>	17:30-18:45 Vinyasa Flow <i>Daniella Mir</i>	17:30-19:00 Kundalini Quantum <i>Kristina Kumlin</i>	18:15-19:30 Hatha & Restore <i>Jeanette Johnsson</i>	16:30-17:30 Jazz & Soul Flow <i>Daniella Mir</i>		
17:45-19:00 Strong Flow <i>Charlotte Fredriksson</i>	19:00-20:00 Klangresa <i>Pauline Tardelius</i>					

SIBYLLEGATAN 67

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07:15-08:15 Yoga för Stela Män <i>Veronica Holm</i>				09:00-10:30 Slow Flow <i>Veronica Holm</i>	
				10:30-11:30 Pilates (L) <i>Helena Stenberg</i>	WORKSHOPS	WORKSHOPS
12:00-13:00 Lymf- och Fasciayoga (L) <i>Susanne Gärtner</i>	12:00-13:00 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	12:00-13:00 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Maja Åström</i>	11:30-12:15 Yoga Nidra (L) <i>Fredrik Binette</i>	12:00-13:15 Restorative Yoga <i>Sarah Jonsson</i>		
16:30-17:45 Gravidyoga - <i>Malin Lemchen</i>			12:30-13:30 Yinyoga (L) <i>Madeleine Stjernsvärd</i>			
18:00-19:15 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Marie Androv</i>	17:30-19:00 Kundaliniyoga (L) <i>Nathalie Parkvall</i>	17:30-18:45 MediYoga® Grund (L) <i>Ulf Wallgren</i>	17:30-18:45 Yin & Sound <i>Olivia Holmberg</i>	16:30-17:30 Kundalini & Bubbles <i>Anders Östman</i>		18:00-19:30 Yin & Sound <i>Pauline Tardelius</i>
	19:30-20:45 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Madeleine Hall</i>	19:00-20:00 Klangresa <i>Oskar Alyhr</i>			L = klassen live streamas	

DANDERYDSGATAN 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17:00-18:00 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>					10:30-11:45 Medicinsk Yoga - Mana Yoga® <i>Marie Androv</i>	
18:30-19:30 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	18:00-19:15 Yoga för Nybörjare <i>Veronica Holm</i>	18:00-19:15 Yoga för Stela Män <i>Charlotte Bernholm</i>	17:30-18:30 Breathwork mot Stress <i>Caroline Norbelie</i>			