

# YOGAMANA

SJÄLVLÄKNING SEDAN 2010



Höstterminen 2025 v.36-51

## SCHEMA - VASASTAN

### SIGTUNAGATAN 8

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



Madeleine Wilhelmsson Grundare YogaMana

#### Erbjudanden på yogakort:

5 ggr: 1105 kr (1300 kr)  
10 ggr: 2082 kr (2450 kr)  
20 ggr: 3952 kr (4650 kr)  
Stream: 1233kr (1450 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/mån (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 (gäller på ord. pris och 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.

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

## SIBYLLEGATAN 67

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

## DANDERYDSGATAN 2

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