

YOGAMANA

SJÄLVLÄKNING SEDAN 2010

Vårterminen 2026 v.2-23

SCHEMA - VASASTAN

SIGTUNAGATAN 8

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07:00-08:15 start v.4 Hatha Yoga - Mixed Levels <i>Penny Christodoulides</i>		07:00-08:15 start v.3 Hatha Yoga - Mixed Levels <i>Penny Christodoulides</i>				
09:45-11:00 start v.3 Vinyasa Flow (L) <i>Sandra W Donovan</i>		09:45-10:45 start v.5 Breathwork <i>Fredrik Binette</i>			10:00-11:15 start v.2 Flow & Restore <i>Veronica Holm</i>	10:00-11:15 start v.2 Hatha Flow <i>Eva Ericsson</i>
12:00-13:15 start v.5 Sivananda Hatha <i>Fredrik Binette</i>	12:00-13:00 start v.4 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Madeleine Wilhelmsson</i>	12:00-13:00 start v.3 Vinyasa Flow <i>Madeleine Stjernswärd</i>	12:00-13:00 start v.3 Reiki & Meditation <i>Pauline Tardelius</i>	12:00-13:15 start v.2 Flow & Yin (L) <i>Sandra W Donovan</i>	WORKSHOPS	WORKSHOPS
15:45-17:00 start v.3 Restorative Yoga <i>Sarah Jonsson</i>	17:15-18:30 start v.3 Vinyasa Flow <i>Sandra W Donovan</i>	16:00-17:15 start v.4 Gravidyoga "Föda utan Rädsla" <i>Malin Lemchen</i>		16:00-17:15 start v.3 Yin & Sound <i>Pauline Tardelius</i>	16:00-17:15 start v.4 Pilates (L) <i>Nina Rico</i>	16:30-17:45 start v.4 Medicinsk Yoga - ManaYoga® <i>Marie Androv</i>
17:15-18:30 start v.3 Happy Hatha <i>Sarah Jonsson</i>	18:45-19:45 start v.3 Yogalates <i>Helena Stenberg</i>	17:30-18:45 start v.3 Yinyoga <i>Eva Ericsson</i>	17:30-18:45 start v.4 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) <i>Jenny Hagman</i>			18:00-19:15 start v.2 Yinyoga (L) <i>Madeleine Stjernswärd</i>
18:45-19:30 start v.4 Yoga Nidra <i>Veronica Holm</i>	20:00-21:00 start v.4 Klangresa <i>Oskar Alyhr</i>	19:00-20:00 start v.4 Yoga för Stela Män <i>Veronica Holm</i>	19:00-20:00 start v.2 Pilates <i>Lillemor Hellkvist</i>		L = klassen live streamas	



Madeleine Wilhelmsson Grundare YogaMana

Yogakort:

5 ggr: 1350 kr
10 ggr: 2550 kr
20 ggr: 4850 kr
Stream: 1550 kr
Drop-in: 295 kr

Ny kund?

Prova-på: 150 kr
Intro 10 dagar: 495 kr

ERBJUDANDE: Guldmedlemskap

GULD 1 år: 9999 kr (14.400 kr)
GULD 12 mån autogiro: 999 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 18-22 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:
Grev Tureg.18, Sibylleg.67,
Danderydsg.2 och Sigtunag.8.

Boka pass: 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





Vårterminen 2026 v.2-23

SCHEMA - ÖSTERMALM

GREV TUREGATAN 18

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07:30-08:30 start v.3 Vinyasa Flow Ann Pierson	08:30-09:30 start v.4 Vinyasa Flow Eva Ericsson	07:30-08:30 start v.4 Yoga för Stela Män Susanne Gärtner	08:00-09:00 start v.3 Pilates Nina Rico	09:30-10:45 start v.2 Hatha Yoga - Mixed Levels Penny Christodoulides	
		10:30-11:30 start v.4 Mamma & Baby Malin Lemchen	09:00-10:00 start v.2 Yinyoga Sandra Jansson	10:00-11:15 start v.4 Gravidyoga "Föda utan Rädsla" Malin Lemchen	11:00-12:00 start v.3 Pilates Lillemor Hellkvist	11:00-12:15 start v.2 Strong Flow Ann Pierson
12:00-13:00 start v.5 Pilates Garuda Yasmin Nordmark	12:00-13:00 start v.4 Strong Flow Karin Schütz	12:00-13:00 start v.2 Hathayoga Sandra Jansson	12:00-13:00 start v.4 Medicinsk Yoga - ManaYoga® Madeleine Wilhelmsson	12:00-13:00 start v.2 Hatha Flow Eva Ericsson	12:30-13:45 start v.4 Yin & Sound Blanca Waller	13:00-14:30 start v.2 Kundaliniyoga Milena V. Pavlovic
15:15-16:15 start v.5 Breathwork Fredrik Binette	16:00-17:15 start v.3 Therapeutic Hatha Chung Mei Lee	16:00-17:00 start v.3 Pilates Helena Stenberg	17:00-18:00 start v.2 Vinyasa Flow Sandra W Donovan	15:00-16:15 start v.2 Yin & Restore Marianne Engvall		14:45-16:00 start v.3 Yinyoga Eva Ericsson
16:30-17:45 start v.3 Vinyasa Flow Sandra W Donovan	17:30-18:45 start v.3 Vinyasa Flow Lena Järpsten	17:30-19:00 start v.4 Kundalini Quantum Kristina Kumlin	18:15-19:30 start v.4 Hatha & Restore Jeanette Johnsson	16:30-17:30 start v.4 Yoga & Bubbles Anders Östman		
18:00-19:00 start v.5 Hatha Flow & Breathe Ulrica Norberg	19:00-20:00 start v.4 Klangresa Pauline Tardelius					

SIBYLLEGATAN 67

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	
	07:15-08:15 start v.4 Yoga för Stela Män Moa Persson		10:00-11:00 start v.3 Yogalates (L) Helena Stenberg		09:00-10:00 start v.3 Slow Flow (L) Carina Schütt	
12:00-13:00 start v.4 Lymf- och Fasciayoga (L) Susanne Gärtner	12:00-13:00 start v.3 Pilates Helena Stenberg	12:00-13:00 start v.2 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) Maja Åström	11:30-12:15 start v.5 Yoga Nidra (L) Fredrik Binette	12:00-13:15 start v.3 Restorative Yoga Sarah Jonsson	WORKSHOPS	WORKSHOPS
16:30-17:45 start v.4 Gravidyoga "Föda utan Rädsla" Malin Lemchen			12:30-13:30 start v.2 Yinyoga Maja Åström	15:00-16:00 start v.2 Pilates Nina Rico		18:00-19:30 start v.2 Yin & Sound Pauline Tardelius
18:00-19:15 start v.3 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) Marie Androv	16:30-17:30 start v.3 Medicinsk Yoga - ManaYoga® Madeleine Hall	17:30-18:45 start v.4 MediYoga® Grund (L) Ulf Wallgren	18:00-19:15 start v.4 Yin & Sound Olivia Holmberg	16:30-17:30 start v.3 Medicinsk Yoga - ManaYoga® Jenny Hagman		
	19:30-19:30 start v.3 Kundaliniyoga (L) Nathalie Parkvall	19:00-20:00 start v.2 Klangresa Oskar Alyhr				L = klassen live streamas

DANDERYDSGATAN 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17:00-18:00 start v.4 Yogalates Helena Stenberg					10:30-11:45 start v.4 Medicinsk Yoga - ManaYoga® Marie Androv	
18:30-19:30 start v.4 Yogalates Helena Stenberg	18:00-19:15 start v.4 Yoga för Nybörjare Veronica Holm	18:00-19:15 start v.4 Yoga för Nybörjare Moa Persson	17:30-18:30 start v.4 Breathwork Caroline Norbelie			