

YOGAMANA

SJÄLVLÄKNING SEDAN 2010



Höstterminen 2026 v.36-51

SCHEMA - VASASTAN

SIGTUNAGATAN 8

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|--|--|--|---|---|--|
| | | 07:00-08:15 Hatha Yoga (*eng) Penny C | | | | |
| 09:45-11:00 Vinyasa Flow (L) Sandra W Donovan | | 09:45-10:45 Breathwork Fredrik Binette | | | 10:00-11:15 Flow & Restore Veronica Holm | 10:00-11:15 Hatha Flow (*eng) Eva Ericsson |
| 12:00-13:15 Sivananda Hatha Fredrik Binette | 12:00-13:00 Sound Meditation Ingrid Montauge (*eng) | 12:00-13:00 Flow & Restore Sandra Donovan | 12:00-13:00 Pilates Vendela Blennerud | 12:00-13:15 Flow & Yin (L) Mikaela L v. 36-42 Lena J v. 43-51 | WORKSHOPS | WORKSHOPS |
| 15:45-17:00 Restorative Yoga Sarah Jonsson | 15:15-16:15 QiGong (L) Minea Lang | | 15:15-16:15 QiGong Minea Lang | 16:00-17:15 Yin & Sound Pauline Tardelius | 15:00-16:00 Pilates Garuda (L) Yasmin Nordmark | 16:30-17:45 Medicinsk Yoga - ManaYoga® Marie Androv |
| 17:15-18:30 Happy Hatha Sarah Jonsson | 17:15-18:30 Vinyasa Flow Sandra W Donovan | 16:00-17:15 Gravidyoga - "Föda utan rädsla" Malin Lemchen | 17:00-18:00 Vinyasa Flow Anna Linnea Hedelin | | | 18:00-19:15 Yinyoga (L) Madeleine Stjernswärd |
| 18:45-19:30 Yoga Nidra Veronica Holm | 18:45-19:45 Yogalates Helena Stenberg | 17:30-18:45 Yinyoga (*eng) Eva Ericsson | 18:15-19:30 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) Jenny Hagman | | | (L) = klassen live streamas |



Madeleine Wilhelmsson Grundare YogaMana

Priser:

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
15% rabatt på valfritt kort/medlemskap

MEDLEMSKAP - Erbjudande:

GULD 1 år: 9999 kr (14.400 kr)
GULD 12 mån autogiro: 999 kr/mån (1200 kr/mån)

Fler medlemskap:

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

Yogakurser:

16 ggr: 4250 kr, 12 ggr: 3550 kr
10 ggr (barnyoga): 1650 kr
8 ggr (gravidyoga): 2250 kr

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 i dina pass i appen Zoezi. (välj YogaMana som träningsanläggning och logga in med din e-mail).

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





Höstterminen 2026 v.36-51

SCHEMA - ÖSTERMÅL

GREV TUREGATAN 18

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|--|---|--|--|--|--|
| 07:00-08:15 Hatha Yoga (*eng) Penny C | 07:30-08:30 Vinyasa Flow Ann Pierson | | | 07:30-08:30 Yoga för Stela Kroppar Rosanna Lindmarker | 09:30-10:45 Hatha Yoga (*eng) Penny C | |
| 10:30-11:30 Mamma & Baby Start v.38, 12 ggr Malin Lemchen | | 10:30-11:30 Mamma & Baby Start v.38, 12 ggr Maria Bengtsson | 09:00-10:00 Yinyoga Sandra Janson | 10:00-11:15 Gravidyoga "Föda utan Rädsla" Malin Lemchen | 11:00-12:00 Pilates Lillemor Hellkvist | 11:00-12:15 Strong Flow Ann Pierson |
| 12:00-13:00 Pilates Garuda Yasmin Nordmark | 12:00-13:00 Strong Flow Karin Schütz | 12:00-13:00 Hathayoga Sandra Janson | 12:00-13:00 Medicinsk Yoga - ManaYoga® Madeleine Hall | 12:00-13:00 Hatha Flow (*eng) Eva Ericsson | 12:30-13:45 Sound Meditation (*eng) Paula Sjunneson | 12:45-14:00 Yinyoga (*eng) Eva Ericsson |
| | 16.30-17-15 Barnyoga 3-6 år Start v.39, 10 ggr Maria Bengtsson | 16:00-17:00 Pilates Helena Stenberg | 16:30-17:30 Breathwork Dilin Azizoglu | 15:30-16:45 Yin & Restore Marianne Engvall | | 14:45-16:00 Kundaliniyoga Emmi Kirkholt |
| 16:45-18:00 Vinyasa Flow Sandra W Donovan | 17:45-18:45 Vinyasa Flow Lena Järpsten | 17:30-19:00 Vitruvia - Kundalini Kristina Kumlin | 17:45-18:45 Strong Flow Anders Östman | 17:00-18:00 Yoga & Bubbles Anders Östman | | |
| 18:15-19:15 Hatha Flow & Breathe Ulrica Norberg | 19:00-20:15 Restorative & Nidra Jeanette Johnsson | | | | | |

SIBYLLEGATAN 67

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | 07:15-08:15 Yoga för Stela Män Susanne Gärtner | | 10:00-11:00 Yogalates (L) Helena Stenberg | | 09:00-10:00 Slow Flow (L) Linda Lundmark | |
| 12:00-13:00 Lymf- och Fasciayoga (L) Susanne Gärtner | 12:00-13:00 Pilates Helena Stenberg | 12:00-13:00 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) Maja Åström | 11:30-12:15 Yoga Nidra (L) Fredrik Binette | 12:00-13:15 Restorative Yoga Sarah Jonsson | WORKSHOPS | WORKSHOPS |
| 16:30-17:45 Gravidyoga "Föda utan Rädsla" Maria Bengtsson | | 15:30-16:30 QiGong Minea Lang | 12:30-13.30 Yinyoga Maja Åström | | | 18:00-19:30 Yin & Sound Pauline Tardelius |
| 18:00-19:15 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) Marie Androv | 16:30-17:30 Medicinsk Yoga - ManaYoga® (L) Madeleine Hall | 17:30-18:45 MediYoga® Grund (L) Ulf W v.36-40, Eva Ö v.41-51 | 16:15-17:15 (10 ggr) Barnyoga 7-12 år Start v.39, 10 ggr Sandra Janson | 16:30-17:30 Medicinsk Yoga - ManaYoga® Jenny Hagman | | |
| | 18:00-19:15 Kundalini & Gong Markus Rüdell | 19:00-20:00 Sound Meditation Oskar Alyhr | 18:00-19:15 Yin & Sound Olivia Holmberg | | | |

(L) = klassen live streamas

DANDERYDSGATAN 2

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|---|--|---|--------|--|--------|
| 17:00-18:00 Yogalates Helena Stenberg | | | | | 10:30-11:45 Medicinsk Lymfyoga Marie Androv | |
| 18:30-19:30 Yogalates Helena Stenberg | 18:00-19:15 Medicinsk Yoga - ManaYoga® Madeleine W | 17:30-18.45 Yoga för Nybörjare Rosanna Lindmarker | 17:30-18:30 Reiki & Meditation Pauline Tardelius | | | |