Schema Våren 2019, 21 januari - 20 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6.15-8.30 Mysore-style Drop-in till 7.30 Carolina	6.15-8.30 Mysore-style Drop-in till 7.30 Carolina	6.15-8.30 Mysore-style Drop-in till 7.30 Olle	6.15-8.30 Mysore-style Drop-in till 7.30 Anders	6.15-8.30 Mysore-style Drop-in till 7.30 Olle	9-16 Heldags retreat Obs! Endast föranmälda (Se datum nedan *****) Pake	8.30-9 Pranayama /Meditation (Se datum nedan**/***) 9-11 Mysore-Style Drop-in till 10 Olle
11.30-15 Privatlektioner Bokningsbara tider Olle/Pake	12-13.30 Lunchyoga Ledd stående + kort avslut Pake	12-13.30 Lunchyoga Mysore-style Drop in till 12.30 Olle	12-13.30 Lunchyoga Lugn Hatha yoga Pake	11.30-15 Privatlektioner Bokningsbara tider Olle/Pake	10-11.30 Restorative Anders (ca 1 gång/månad, se datum nedan****)	11.15-13 4 veckors kurser Obs! Endast föranmälda Olle
	17-18.15 Yinyoga Pake	13.30-15 Privatlektioner Bokningsbara tider Olle/Pake	17-18.15 Ledd stående + avslut Pake			13.15-16 Kurser 8v Mindfulness/ Självmedkänsla Obs! Endast föranmälda Pake
16-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle	18.30-19 Meditation Pake	17-17.40 Ledd stående 17.40-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle	18.30-19 Meditation Pake	17-17.40 Ledd stående 17.40-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle		16.30-17.45 Yinyoga Pake
19.15-20.45 Kurs Nivå 2 Obs! Endast föranmälda Olle	19.15-20.45 Kurs Nivå 1 Obs! Endast föranmälda Pake	19.15-20.45 4 veckors kurser Obs! Endast föranmälda Pake	19.15-20.45 Kurs Yinyoga Obs! Endast föranmälda Pake	*eller* 17-19 Ledd Primary Olle (Obs! Se datum nedan*)		18-19.30 Kurs Nivå 1 Obs! Endast föranmälda Carolina

*Ledd Primary våren 2019: 1/2, 1/3, 5/4, 3/5, 31/5. **Pranayama våren 2019: 3/2, 3/3, 7/4, 5/5, 2/6
***Meditation våren 2019: 24/2, 24/3, 28/4, 26/5, 16/6. ****Restorative våren 2019: 2/2, 2/3, 6/4, 4/5, 25/5. *****Heldags retreat våren 2019: 9/3, 8/6
Obs! Shalan har stängt följande dagar under våren: 18 - 22/4, 30/4 -1/5, 6/6, 9/6