



Schema våren 2020, 20 januari - 18 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 föranmällda (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 Mysore-style Drop in till 12.30 Pake	12-13.30 Lunchyoga Mysore-style Drop in till 12.30 Olle	12-13.30 Lunchyoga Yin yoga + meditation Pake	11.30-15 Privatlektioner Bokningsbara tider Olle/Pake	13-14.30 Intro kurser eller Temaklasser Obs! Endast föranmällda	11.15-13 4 veckors kurser eller Temaklasser Obs! Endast föranmällda
	17-18.15 Yinyoga Pake	13.30-15 Privatlektioner Bokningsbara tider Olle/Pake				13.15-16 Kurser 8v Mindfulness/ Självmedkänsla Obs! Endast föranmällda 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	17-17.40 Ledd stående 17.40-19 Mysore-style Drop-in till 18 Pake	17-17.40 Ledd stående 17.40-19 Mysore-style Drop-in till 18 Olle		16.30-18 Nyhet! Yinyoga/Yoga Nidra Pake
19.15-20.45 Kurs Nivå 2 Obs! Endast föranmällda Olle	19.15-19.55 Ledd stående 19.55-21.15 Mysore-style Drop-in till 20.15 Pake	19.15-20.45 Kurs Nivå 1 eller Temaklasser Obs! Endast föranmällda Olle/Pake	19.15-20.45 Kurs Yinyoga Obs! Endast föranmällda Pake	eller 17-19 Ledd Primary Olle (Se datum nedan*)		18.15-19.45 Kurs Nivå 1 Obs! Endast föranmällda Carolina/Olle

*Ledd Primary våren 2020: 31/1, 28/2, 27/3, 24/4 och 29/5 **Pranayama våren 2020: Jämna veckor med start v 4, 26/1

Meditation våren 2020: Ojämna veckor med start v 5, 2/2. **Heldags retreat våren 2020: 14/3, 16/5. Temaklasser våren 2020: Se hemsidan för info

