

## MÅNDAG

**06:30-09:30**  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson  
Sal 1

**06:45-08:15**  
Yogayama 2  
Tove Åsell  
Sal 2

**10:00-11:30**  
Hatha 2  
Jonas Rådahl  
Sal 1

**12:00-13:00**  
Ishta-meditation  
ChungMei Lee  
Sal 3

**12:00-13:00**  
Yin Explore  
Jonas Rådahl  
Sal 2

**12:00-13:00**  
Vinyasa 2  
Kripa Patra  
Sal 1

**16:30-17:45**  
Tonårsyoga kurs\*  
16 tillfällen/termin  
Marta Lönnberg/  
\*\*  
Sal 2

**17:30-19:00**  
Hatha 1/Pranayama  
ChungMei Lee  
Sal 1

**18:00-20:00**  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson  
Sal 3

**18:00-19:30**  
Yin Explore  
Tove Åsell  
Sal 2

**19:15-20:45**  
Vinyasa 2  
Shay Peretz  
Sal 1

## TISDAG

**06:30-10:00**  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson  
Sal 1

**06:45-08:15**  
Yogayama 1-2  
Nenne Folkesson  
Sal 2

**10:00-11:30**  
Vinyasa 2  
Shay Peretz  
Sal 2

**10:30-11:45**  
Hatha 2  
Sara Granström  
Sal 1

**12:00-13:00**  
Pranayama (Andning)  
Sara Granström  
Sal 1

**12:00-13:00**  
Vinyasa 2  
Linn-Isabell Westerlund  
Sal 2

**13:15-14:15**  
Föräldra-/bebis yoga  
Kripa Patra  
Sal 1

**17:30-18:55**  
Hatha 2  
Acharya Sequence  
Ratheesh Mani  
Sal 1

**17:30-19:00**  
Vinyasa 2-3  
Jonas Rådahl  
Sal 3

**18:00-19:30**  
Yogayama 1  
Tove Åsell  
Sal 2

**19:00 - 20:15**  
Yin Explore  
Jonas Rådahl  
Sal 1

## ONSDAG

**06:30-10:00**  
Mysore (Ashtanga)  
Laruga Glaser  
Sal 1

**06:45-08:15**  
Yogayama 1  
Josefine Seydlitz  
Sal 3

**07:00-08:15**  
Yoga for Guys kurs\*  
8g 2 tillfällen/termin  
Ashkan Safee  
Sal 2

**08:30-09:45**  
Terapeutisk yoga  
Carina Schütt  
Sal 2

**10:00-11:30**  
Restorative  
Sarah Jonsson  
Sal 1

**12:00-13:00**  
Vinyasa 2  
Kripa Patra  
Sal 1

**12:00-13:00**  
Yin Foundation  
Sarah Jonsson  
Sal 2

**16:15-17:15**  
Barnyogakurs\*  
16 tillfällen/termin  
Annika Falkenberg  
Sal 3

**16:30-18:00**  
Gravidyoga  
Kripa Patra  
Sal 2

**17:30-19:00**  
Vinyasa 2-3  
Ted Sikström  
Sal 1

**18:00-20:00**  
Mysore (Ashtanga)  
Rebecca Zelwak  
Sal 3

**18,15-19,30**  
Nybörjarkurs steg 2\*  
Linn-Isabell Westerlund  
Start se hemsidan  
sal 2

**19:15 - 20:30**  
Yin/Restorative  
Kerstin Moreau  
Sal 1

## TORSDAG

**06:30-09:30**  
Mysore (Ashtanga)  
Laruga Glaser  
Sal 1

**06:45-08:15**  
Yogayama 2  
Josefine Seydlitz/Linn-  
Isabell Westerlund  
Sal 2

**10:00-11:00**  
Föräldra-/bebis yoga  
Kripa Patra  
Sal 2

**10:00-11:30**  
Hatha 2  
ChungMei Lee  
Sal 1

**12:00-13:00**  
Ishta-meditation  
ChungMei Lee  
Sal 3

**12:00-13:00**  
Hatha 2  
Acharya Sequence  
Ratheesh Mani  
Sal 1

**12:00-13:00**  
Vinyasa 1  
Annika Berger  
Sal 2

**16:30-17:55**  
Yin/Restorative  
Sarah Jonsson  
Sal 1

**17:30-19:00**  
Vinyasa 1  
Marianne Sundell  
Sal 2

**18:00-19:30**  
Yogayama 2  
Martina Cederqvist  
Sal 1

**18,15-19,30**  
Nybörjarkurs\*  
Josefine Seydlitz  
Start se hemsidan  
sal 3

## FREDAG

**06:30-09:30**  
Mysore (Ashtanga)  
Jocke Gavazzeni  
Sal 1

**08:30-10:00**  
Hatha 2  
Kripa Patra  
Sal 2

**10:00-11:30**  
YogaLab  
Jonas Rådahl  
Sal 2

**10:30-11:50**  
Hatha 1/Pranayama  
Sara Granström  
Sal 1

**12:00-13:00**  
Vinyasa 2-3  
Jonas Rådahl  
Sal 1

**12:00-13:00**  
Hatha 2  
Sandra Lones  
Sal 2

**12:00-13:00**  
Gravidyoga  
Kripa Patra  
Sal 3

**15:00-16:55**  
Restorative  
Sarah Jonsson  
Sal 1

**16:15-18:15**  
Mysore (Ashtanga)  
Jasmin Hedlund  
Sal 3

**17:00-18:15**  
Hatha 2  
Sarah Jonsson  
Sal 1

## LÖRDAG

**08:30-10:00**  
Hatha 2  
Linn-Isabell Westerlund/  
Malin Sävstam  
\*\*  
Sal 1

**09:00-12:00**  
Öppen Introduktions  
klass för nybörjare  
Datum:  
26/1, 2/3, 6/4, 4/5, 1/6  
Sal 3

**10:30-12:00**  
Vinyasa 2  
Anna Gordh Humlesjö/  
ChungMei Lee  
Sal 1

**12:15-13:45**  
Yin Foundation  
Luke Bache/Linn  
Hansson  
\*\*  
Sal 1

**14:00-15:30**  
Vinyasa 1  
Luke Bache/Linn  
Hansson  
T\*\*  
Sal 1

\*\*Roterande  
\*Kurs

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i samtliga publicerade scheman. Schemat uppdateras kontinuerligt under terminen. För senaste uppdateringar se schema i appen eller på hemsidans första sida.



**YOGAYAMAVÅRSHEMA**  
**JUNGFRUGATAN**  
**14/1 - 20/6 2019**