

MÅNDAG

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
Programansvariga
Laruga Glaser &
David Fredriksson

10:00-11:00
Vinyasa 2-3
Ted Sikström

12:00-13:00
Yin
Jonas Rådahl

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

13:15-14:15
Mjuk Hatha
& Meditation
Kripa Patra

15:45-16:45
Hatha 1-2
ChungMei Lee

17:00-18:00
Hatha 1-2
ChungMei Lee

17:30-18:30
Yin
Linn Hansson

17:45-18:45 (slot 1)
18:45-19:45 (slot 2)
Mysore (Ashtanga)
Programansvariga
Laruga Glaser &
David Fredriksson

18:15-19:15
Vinyasa 2
Lärare

19:30-20:30
Vinyasa 2
Shay Peretz

TISDAG

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
Programansvariga
Laruga Glaser &
David Fredriksson

07:00-08:00
Vinyasa 2
Linn Hansson

08:15-09:15
Yin
Nesrin Maza

10:00-10:55
Hatha 1
Sara Granström

11:00-11:45
Pranayama
Sara Granström

12:00-13:00
Vinyasa 2
Shay Peretz

13:15-14:15
Vinyasa 2
Shay Peretz

14:30-15:30
Terapeutisk Hatha
Carina Schütt

15:45-16:45
Hatha 2-3
Ratheesh Mani

17:00-18:00
Hatha 2-3
Ratheesh Mani

17:30-18:30
TT Klass (kostnadsfri)
Nyexaminerade
lärare från TT200

18:15-19:15
Vinyasa 2
Jonas Rådahl

19:30-20:30
Yin
Jonas Rådahl

ONSDAG

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
Programansvariga
Laruga Glaser &
David Fredriksson

08:15-09:15
Mjuk Hatha
& Meditation
Kripa Patra

09:45-10:45
Hatha 2
Sandra Janson

11:00-12:00
Yin
Sandra Janson

12:15-13:15
Vinyasa 2
Kripa Patra

13:30-14:30
Yin
Ratheesh Mani

15:45-16:45
Hatha 3
Kripa Patra

17:00-18:00
Vinyasa 1
Anakin Wagner

17:45-18:45 (slot 1)
18:45-19:45 (slot 2)
Mysore (Ashtanga)
Programansvariga
Laruga Glaser &
David Fredriksson

18:15-19:15
Vinyasa 2-3
Ted Sikström

19:30-20:30
Yin
Ratheesh Mani

TORSDAG

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
Programansvariga
Laruga Glaser &
David Fredriksson

07:00-08:00
Vinyasa 1
Marianne Sundell

08:15-09:15
Yin
Nesrin Maza

09:45-10:45
Hatha 1-2
ChungMei Lee

11:00-12:00
Hatha 1-2
ChungMei Lee

12:15-13:15
Vinyasa 1
Annika Berger

12:15-13:15
Meditation
ChungMei Lee

13:30-14:30
Yin
Sofie Ringsten eller
Carina Schütt*

15:45-16:45
Restorative
Sarah Jonsson

16:30-17:30
Vinyasa 3
Anakin Wagner

17:00-18:00
Hatha 1
Linn Hansson

18:15-19:15
Vinyasa 1-2
Sandra Lones

19:30-20:30
YinMeditation
Magnus Fridh
& Sheila Arnell

FREDAG

06:00-09:30
Mysore (Ashtanga)
Programansvariga
Laruga Glaser &
David Fredriksson

09:45-10:45
YogaLab
Jonas Rådahl

11:00-12:00
Vinyasa 2
Jonas Rådahl

12:15-13:15
Vinyasa 2
Jonas Rådahl

13:30-14:30
Hatha
Sandra Lones

14:45-15:45
Restorative
Sarah Jonsson

16:00-17:00
Restorative
Sarah Jonsson

16:00-17:00 (slot 1)
17:00-18:00 (slot 2)
Mysore (Ashtanga)
Programansvariga
Laruga Glaser &
David Fredriksson

17:15-18:15
Hatha 2
Sarah Jonsson

LÖRDAG

09:00-10:00
Hatha 1
Linn-Isabell
Westerlund

10:15-11:15
Vinyasa 2-3
Anna G. Humlesjö
eller Sandra Lones*

11:30-12:30
Vinyasa 2-3
Anna G. Humlesjö
eller Sandra Lones*

12:45-13:45
YogaLab
Sandra Lones eller
Anakin Wagner*

14:00-15:00
Yin
Carina Schütt

15:15-16:15
Terapeutisk Hatha
Carina Schütt

SÖNDAG

09:00-10:40
Ledd Primary
(Ashtanga)
David Fredriksson

10:45-12:00
Ledd Halv Primary
(Ashtanga)
David Fredriksson

12:15-13:15
Hatha 1-2
ChungMei Lee

13:30-14:30
Hatha 1-2
ChungMei Lee

14:45-15:45
Terapeutisk Hatha
ChungMei Lee

16:00-17:00
Vinyasa 2-3
Guy Powiecki eller
Sandra Lones

* = varannan vecka



YOGASHEMA VT21 YOGAYAMA ÖSTERMALM

Gäller tillsvidare från den 13/1 2021

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i samtliga publicerade scheman. För den senast uppdaterade versionen, se onlineschemat i vår app eller på vår hemsida.