

# YULSCHEMA 2021/2022

Yogayama Östermalm

**Gäller 20/12 2021-16/1 2022**

*Julafton 24/12 Stängt  
Juldagen 25/12 Stängt  
Nyårsdagen 1/1 Stängt*



MÅNDAG 20/12	TISDAG 21/12	ONSDAG 22/12	TORSDAG 23/12	FREDAG 24/12	LÖRDAG 25/12	SÖNDAG 26/12
06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	06:00-09:30 Mysore (Ashtanga) Programansvariga David & Laruga	J U L A F T O N	J U L D A G E N	09:00-10:40 Ledd Primary (Ashtanga) David Fredriksson
10:00-11:30 Vinyasa 1-2 Charlotte Fredriksson	07:00-08:00 Vinyasa Linn Hansson	07:15-08:15 Vinyasa Marianne Sundell	07:00-08:00 Vinyasa Lisen Dahlström			10:45-12:00 Ledd Halv Primary David Fredriksson
12:00-13:00 Vinyasa Kripa Patra <small>IN ENGLISH</small>	10:00-11:30 Vinyasa Charlotte Fredriksson	10:00-11:30 Hatha/Pranayama ChungMei Lee <small>IN ENGLISH</small>	10:00-11:30 Hatha & Meditation ChungMei Lee <small>IN ENGLISH</small>	Stängt  God Jul!	Stängt	12:15-13:45 Hatha 1-2 ChungMei Lee <small>IN ENGLISH</small>
17:00-19:00 Mysore (Ashtanga)	12:00-13:00 Hatha Charlotte Fredriksson	12:00-13:00 Vinyasa Kripa Patra <small>IN ENGLISH</small>	12:00-13:00 Hatha ChungMei Lee <small>IN ENGLISH</small>			14:00-15:30 Restorative Frida Stålnacke
17:45-19:00 Vinyasa 2-3 David Fredriksson	17:30-19:00 Hatha 2-3 Melanie Rhodes	16:00-17:15 Restorative Sarah Jonsson	15:00-17:00 Restorative Sarah Jonsson			
18:00-19:00 Hatha 1 ChungMei Lee <small>IN ENGLISH</small>	18:00-19:00 Vinyasa Jonas Rådahl	17:00-19:00 Mysore (Ashtanga)	17:15-18:30 Vinyasa Kripa Patra <small>IN ENGLISH</small>			
19:15-20:30 Yin Carina Schütt	19:15-20:30 Yin Jonas Rådahl	17:30-18:45 Vinyasa 2 Sarah Jonsson	18:45-20:00 Yin Kripa Patra <small>IN ENGLISH</small>			
		18:00-19:00 Hatha ChungMei Lee				
		19:00-20:30 Yin Elise Rousselet				

v. 51

Med reservation för ändringar. För den senast uppdaterade schemaversionen, vänligen se vårt onlineschema i vår app eller på vår hemsida.

**MÅNDAG 27/12**

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

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

IN ENGLISH

12:00-13:00  
Vinyasa  
Kripa Patra

IN ENGLISH

14:00-15:15  
Vinyasa 2  
Charlotte Fredriksson

15:30-17:00  
Yin  
Carina Schütt

**TISDAG 28/12**

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

10:00-11:30  
Yin  
Carina Schütt

12:00-13:00

Hatha  
Charlotte Fredriksson

14:00-15:15  
Hatha 2

Linn-Isabell Westerlund

15:30-17:00  
Vinyasa

ChungMei Lee

IN ENGLISH

**ONSDAG 29/12**

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

10:00-11:30  
Hatha/Pranayama  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

12:00-13:00  
Vinyasa

Kripa Patra

IN ENGLISH

14:00-15:15

Vinyasa 2

Lisen Dahlström

15:30-17:00

Restorative

Frida Stålnacke

**TORSDAG 30/12**

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

10:00-11:30  
Hatha & Meditation  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

12:00-13:00  
Hatha

ChungMei Lee

IN ENGLISH

14:00-15:30

Vinyasa

Kripa Patra

IN ENGLISH

15:45-17:00

Yin

Kripa Patra

IN ENGLISH

**FREDAG 31/1**

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

09:15-10:30  
Nyårsvinyasa  
Kripa Patra

IN ENGLISH

10:45-12:00  
Nyårsyin

Kripa Patra

IN ENGLISH

**Gott Nytt År!**

**LÖRDAG 1/1**

N  
Y  
Å  
R  
S  
D  
A  
G  
E  
N

**Stängt**

**SÖNDAG 2/1**

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

09:30-10:45  
Vinyasa 1  
Kripa Patra

IN ENGLISH

10:45-12:00  
Ledd Halv Primary  
David Fredriksson

11:00-12:00  
Meditation  
Kripa Patra

IN ENGLISH

12:15-13:45  
Hatha 1-2  
Clara Mattsson

14:00-15:30  
Restorative  
Frida Stålnacke

**v. 52**

Med reservation för ändringar. För den senast uppdaterade schemaversionen, vänligen se vårt onlineschema i vår app eller på vår hemsida.

**MÅNDAG 3/1**

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

10:00-11:30  
Hatha 1-2  
Linn-Isabell Westerlund

12:00-13:00  
Vinyasa  
Kripa Patra

IN ENGLISH

16:00-17:30  
Vinyasa 2  
Sandra Janson

16:30-17:30  
Hatha  
Carina Schütt

17:45-19:00  
Yin  
Carina Schütt

**TISDAG 4/1**

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

10:00-11:30  
Vinyasa  
Sandra Janson

12:00-13:00  
Hatha  
Charlotte Fredriksson

16:00-17:30  
Yin  
Linn Hansson

16:30-17:30  
Hatha 1-2  
Johanna Sundqvist

17:45-19:00  
Vinyasa  
Kripa Patra

IN ENGLISH

**ONSDAG 5/1**

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

10:00-11:30  
Hatha 1-2  
Linn-Isabell Westerlund

12:00-13:00  
Vinyasa  
Kripa Patra

IN ENGLISH

16:00-17:15  
Restorative  
Frida Stålnacke

18:00-19:00  
Hatha  
Charlotte Fredriksson

17:30-19:00  
Vinyasa 2-3  
Ted Sikström

**TORSDAG 6/1**

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

10:00-11:30  
Terapeutisk Hatha  
Carina Schütt

12:00-13:30  
Vinyasa  
Ulrika Josander

14:00-16:00  
Restorative  
Frida Stålnacke

**FREDAG 7/1**

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

10:00-11:30  
Vinyasa  
Johanna Sundqvist

12:00-13:00  
Hatha  
Eric Ernerstedt

15:00-16:30  
Restorative  
Carina Schütt

16:45-18:00  
Hatha  
Ulrika Josander

**LÖRDAG 8/1**

10:00-11:30  
Vinyasa  
Charlotte Fredriksson

11:45-13:15  
Yin  
Carina Schütt

13:30-14:30  
Terapeutisk Hatha  
Carina Schütt

14:45-16:00  
Vinyasa  
Ulrika Josander

**SÖNDAG 9/1**

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

10:45-12:00  
Ledd Halv Primary  
David Fredriksson

12:15-13:30  
Hatha 1-2  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

13:45-15:00  
Terapeutisk Hatha  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

15:15-16:45  
Restorative  
Frida Stålnacke



**v. 1**

Med reservation för ändringar. För den senast uppdaterade schemaversionen, vänligen se vårt onlineschema i vår app eller på vår hemsida.

**MÅNDAG 10/1**

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

10:00-11:30  
Hatha 1-2  
Linn-Isabell Westerlund

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

IN ENGLISH

16:15-17:30  
Hatha 1-2  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

17:00-19:00  
Mysore (Ashtanga)

Vinyasa  
17:45-19:00  
Charlotte Fredriksson

19:15-20:30  
Yin  
Carina Schütt

**TISDAG 11/1**

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

10:00-11:15  
Yin  
Nesrin Maza

12:00-13:00  
Hatha  
Eric Ernerstedt

17:45-19:00  
Vinyasa 1-2  
Kripa Patra

IN ENGLISH

18:15-19:15  
Hatha 2-3  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

18:15-19:30  
TT Klass  
Nyexaminerad lärare  
från TT-utbildningen

19:30-20:30  
Yin  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

**ONSDAG 12/1**

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

10:30-11:45  
Hatha  
Eric Ernerstedt

12:00-13:00  
Vinyasa  
Kripa Patra

IN ENGLISH

15:00-16:15  
Restorative  
Sarah Jonsson

17:00-19:00  
Mysore (Ashtanga)

17:30-18:45  
Vinyasa 2-3  
Ted Sikström

19:00-20:00  
Hatha 1  
Ulrika Josander

19:00-20:30  
Yin  
Sandra Lones

**TORSDAG 13/1**

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

10:30-11:45  
Hatha 1-2  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

12:00-13:00  
Vinyasa  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

17:45-19:00  
Hatha  
Eric Ernerstedt

18:30-20:00  
Vinyasa  
Sandra Lones

19:15-20:30  
Restorative  
Frida Stålnacke

**FREDAG 14/1**

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

10:00-11:30  
Teknikklass  
Jonas Rådahl

12:00-13:00  
Vinyasa  
Jonas Rådahl

13:15-14:15  
Hatha  
Sandra Lones

15:30-17:00  
Restorative  
Sarah Jonsson

16:00-18:00  
Mysore (Ashtanga)

17:15-18:30  
Hatha  
Sarah Jonsson

**LÖRDAG 15/1**

09:30-10:45  
Hatha 1  
Linn-Isabell Westerlund

11:00-12:30  
Vinyasa 2-3  
Charlotte Fredriksson

12:45-14:00  
Vinyasa 1  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

14:15-15:45  
Yin  
Carina Schütt

**SÖNDAG 16/1**

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

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

12:15-13:30  
Hatha 1-2  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

13:45-15:15  
Terapeutisk Hatha  
/Restorative  
ChungMei Lee

IN ENGLISH

15:30-16:45  
Vinyasa  
Ulrika Josander

Nästa vecka börjar  
vårschemat!

v. 2

Med reservation för ändringar. För den senast uppdaterade schemaversionen, vänligen se vårt onlineschema i vår app eller på vår hemsida.