

MÅNDAG

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

10:15-11:15
Hatha 2
Jonas Rådahl

11:30-12:30
Yin
Jonas Rådahl

12:00-13:00
Vinyasa
Kripa Patra

IN ENGLISH

16:00-17:15
Breathwork
Kia Agerhem

17:30-19:30
Mysore (Ashtanga)

17:30-18:45
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

19:00-20:00
Mantra, chanting &
meditation
Pauline Reibell

TISDAG

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

07:00-08:00
Vinyasa
Ratheesh Mani

10:00-11:15
Yin
Sandra Janson

12:00-13:00
Hatha
Nathalie Czarnecki

IN ENGLISH

13:15-14:15
Mamma/Baby yoga
Kripa Patra

IN ENGLISH

16:00-17:15
Hatha 2-3
Ratheesh Mani

IN ENGLISH

16:00-17:15
Gravidyoga
Kripa Patra

IN ENGLISH

16:30-18:00
Relax & Release
Ej lärarledd

17:30-18:45
Vinyasa 2-3
Jonas Rådahl

17:30-18:45
Hatha 1
Tove Åsell

19:00-20:00
Yin
Jonas Rådahl

ONSDAG

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

07:00-08:00
Hatha
Kripa Patra

IN ENGLISH

09:00-10:15
AkuYin™
Sofie Ringsten

10:30-11:45
Hatha & Pranayama
Sandra Janson

12:00-13:00
Vinyasa
Linn-Isabell Westerlund

15:45-17:00
Restorative & Reiki
Kia Agerhem

17:15-18:30
Vinyasa
Kripa Patra
(ibland Pauline Reibell)

17:30-19:30
Mysore (Ashtanga)

18:45-20:00
Yin
Ratheesh Mani

IN ENGLISH

TORSDAG

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

07:00-08:00
Vinyasa
Pauline Reibell

10:15-11:30
Hatha 1-2
Johanna Sunqvist

12:00-13:00
Yoga Core
Annika Berger

16:00-17:00
Yin
Sandra Lones

16:30-18:00
Relax & Release
Ej lärarledd

17:15-18:45
Vinyasa
Sandra Lones

FREDAG

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

10:30-11:45
Teknikklass
Jonas Rådahl

12:00-13:00
Vinyasa
Jonas Rådahl

13:15-14:15
Hatha
Sandra Lones

15:00-16:55
Restorative
Sofia Hellströmer

16:00-18:00
Mysore (Ashtanga)

17:00-18:00
Hatha
Anna Louisa Paixao

LÖRDAG

09:00-10:15
Hatha 1-2
Sofia Hertz

10:30-12:00
Vinyasa 2-3
Charlotte Fredriksson

12:15-13:45
Terapeutisk yoga &
Restorative
Carina Schütt

14:00
Varierande klass

SÖNDAG

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

10:45-12:00
Vinyasa 2-3
David Fredriksson

12:15-13:30
Hatha 1-2
Anna Louisa Paixao

13:45-15:00
Yin
Lärare

HÖSTSCHEMA 2023

Yogayama Östermalm

Gäller från 21/8 till 22/12 2023

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