

## MÅNDAG

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

10:15-11:15  
Hatha 2  
Jonas Rådahl

12:00-13:00  
Yin  
Jonas Rådahl

12:00-13:00  
Vinyasa  
Kripa Patra  
IN ENGLISH

16:15-17:15  
Breathwork  
Kia Agerhem

17:30-19:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

17:30-18:45  
Vinyasa  
Nathalie Czarnecki

17:45-19:00  
Yin  
Mats Hedberg

19:00-20:00  
Hatha  
Lärare

## TISDAG

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

07:00-08:00  
Vinyasa  
Guy Powiecki  
IN ENGLISH

10:00-11:15  
PilatesYoga  
Annika Begrer

10:00-11:15  
Yin  
Sandra Janson

12:00-13:00  
Hatha  
Nathalie Czarnecki

12:00-12:45  
Meditation &  
Breathwork  
Magnus Fridh  
/Sheila Arnell

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

17:30-18:45  
Vinyasa 2-3  
Pauline Reibell

17:30-18:45  
Hatha  
Anna Linnea Hedelin

19:00-20:15  
Yin  
Anna Linnea Hedelin

## 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

10:15-11:45  
Hatha & Pranayama  
Sara Granström Powiecki

12:00-13:00  
Vinyasa  
Kia Agerhem

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

17:15-18:30  
Vinyasa  
Charlotte Fredriksson

17:30-19:30  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

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  
Sandra Janson

12:00-13:00  
Yoga Core  
Annika Berger

16:00-17:00  
Yin  
Sandra Lones

17:15-18:45  
Vinyasa 2-3  
Sandra Lones

19:00-20:00  
Sound Journey  
Pouan Djampour

## FREDAG

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

10:00-11:15  
Yoga Core  
Jonas Rådahl

12:00-13:00  
Vinyasa  
Jonas Rådahl

13:15-14:30  
Hatha  
Sandra Lones

15:15-16:45  
Restorative  
Sofia Hellströmer

16:00-18:00  
Mysore (Ashtanga)  
Programansvariga  
David & Laruga

17:00-18:15  
Jivamukti  
Nathalie Wahlberg

## LÖRDAG

09:00-10:15  
Hatha  
Sofia Hertz

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

12:15-13:30  
PilatesYoga  
Carina Schütt

13:45-15:15  
Yin  
Carina Schütt

## SÖNDAG

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

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

12:15-13:30  
Hatha  
Sofia Hellströmer

13:45-15:00  
Yin  
Annie Vartanian

15:15-16:30  
Vinyasa  
Anna Papas

# YOGASHEMA 2024

Yogayama Östermalm

Gäller från 15/1 2024

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