

MÅNDAG

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

10:15-11:15
Hatha 2-3
Jonas Rådahl

12:00-13:00
Yin 2-3
Jonas Rådahl

12:00-13:00
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

16:15-17:15
Breathwork
Kia Agerhem
/Mikaela Frie*

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

17:30-18:45
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

17:45-19:00
Yin
Mats Hedberg

19:00-20:15 (från 1/9!)
Hatha
Laxmi Madhugiri Srinivas
IN ENGLISH

TISDAG

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

07:00-08:00
Hatha
Sandra Janson

10:00-11:15
Yin
Sandra Janson

12:00-13:00
PilatesYoga
Annika Begrer

16:00-17:15
Vinyasa 2-3
Sheila Arnell

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

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

12:00-13:00
Vinyasa
Guy Powiecki
IN ENGLISH

12:00-13:00
Yin
Sofia Hellströmer

16:00-17:15
Restorative & Reiki
Kia Agerhem

17:30-18:45
Vinyasa
Nathalie Czarnecki

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

17:30-18:45
Introduktionsklass
för Nybörjare
Anna Papas

19:00-20:15
Yin
Sara Brant-Lundin

TORSDAG

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

07:00-08:00
Hatha
Sofia Hellströmer

10:15-11:30
Hatha
Sandra Janson

12:00-13:00
Yoga Core
Annika Berger

16:15-17:15
Yin & Meditation
Magnus Fridh

17:30-18:30
TT-klass (kostnadsfri)
Nyexaminerade lärare
från vår yogalärarytb.

17:30-18:45
Vinyasa 2-3
Charlotte Fredriksson

FREDAG

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

10:00-11:15
Yoga Core 2-3
Jonas Rådahl

12:00-13:00
Vinyasa 2-3
Jonas Rådahl

15:15-16:45
Restorative
Sofia Hellströmer

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

LÖRDAG

09:00-10:15
Hatha
Sofia Hertz

10:30-12:00
Vinyasa 2-3
Nathalie Czarnecki

12:15-13:45
Yin
Misha Sennfors

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
Anna Linnea Hedelin

13:45-15:00
Yin
Anna Linnea Hedelin

* = varannan vecka

YOGASHEMA 2025

Yogayama Östermalm

Gäller från 18/8 2025