

## MÅNDAG

06:15-08:45  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson

10:15-11:30  
Hatha 2-3  
Jonas Rådahl

12:00-13:00  
Vinyasa 2-3  
Nathalie Czarnecki

12:00-13:00  
Yin  
Jonas Rådahl

16:15-17:15  
Barnyoga 7-12 år (kurs)  
Sandra Janson

16:30-17:30  
Qigong  
Carina Schütt

17:00-19:00  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson

17:30-18:45  
Vinyasa 2-3  
Nathalie Czarnecki

17:45-18:55  
Hatha  
Ratheesh Mani

IN ENGLISH

19:00-20:15  
Laya yoga (Yin)  
Ratheesh Mani

IN ENGLISH

info@yogayama.se  
08-660 88 60

## TISDAG

06:15-08:45  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson

10:00-11:15  
Yin  
Sandra Janson

12:00-13:00  
PilatesYoga  
Annika Berger

17:15-18:30  
Rocket yoga  
Ratheesh Mani

IN ENGLISH

17:30-18:45  
Hatha  
Anna Linnea Hedelin

18:45-19:45  
Pranayama & Meditation  
Ratheesh Mani

IN ENGLISH

19:00-20:15  
Yin  
Anna Linnea Hedelin

## ONSDAG

06:15-08:45  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson

10:00-11:00  
Qigong  
Sofie Ringsten

10:15-11:45  
Hatha & Pranayama  
Guy Powiecki

IN ENGLISH

12:00-13:00  
Rocket yoga  
Ratheesh Mani

IN ENGLISH

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

16:30-17:45  
Gravidyoga (kurs)  
Anna Flodin Papas

17:30-18:45  
Yoga: Styrka & Teknik  
Nathalie Czarnecki

17:00-19:00  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson

18:00-19:00  
Yoga för Nybörjare  
Anna Flodin Papas

19:00-20:15  
Laya yoga (Yin)  
Ratheesh Mani

IN ENGLISH

## TORSDAG

06:15-08:45  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson

10:15-11:30  
Hatha  
Sandra Janson

12:00-13:00  
Yoga Core  
Annika Berger

16:15-17:15  
Yin & Yoga Nidra  
Victoria Mårtensson

17:15-18:30  
Hatha  
Sofia Hellströmer

17:30-18:45  
Vinyasa 2-3  
Victoria Mårtensson

18:45-19:45  
Yin  
Sofia Hellströmer

## FREDAG

06:15-08:45  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson

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

12:00-13:00  
Vinyasa 2-3  
Jonas Rådahl

15:15-16:45  
Yin & Restorative  
Anna Linnea Hedelin

16:00-18:00  
Mysore (Ashtanga)  
David Fredriksson

17:00-18:00  
Hatha  
Anna Linnea Hedelin

## LÖRDAG

09:00-10:15  
Hatha  
Sofia Hertz

10:30-12:00  
Vinyasa 2-3  
Victoria Mårtensson

12:15-13:45  
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  
Anna Linnea Hedelin

13:45-15:15  
Yin  
Anna Linnea Hedelin

# YOGASHEMA 2026

Yogayama

Gäller från 17/8 2026

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