MÅNDAG

06:15-09:30
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

TISDAG

06:15-09:30
Mysore (Ashtanga)
David Fredriksson

07:15-08:15
Vinyasa
Charlotte 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

06:15-09:30
Mysore (Ashtanga)
David Fredriksson

09:00-10:00
Qigong
Carina Schütt

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

12:00-13:00
Rocket yoga
Ratheesh Mani
IN ENGLISH

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

06:15-09:30
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

06:15-09:30
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
Vinyasa
Anna Linnea Hedelin

LÖRDAG

08:30-09:45
Hatha 75 min på Vrak
Anna Flodin Papas
Obs. Den här klassen hålls på Vrak – Museum of Wrecks ute på Djurgården

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 Half Primary (Ashtanga)
David Fredriksson

12:15-13:30
Hatha
Anna Linnea Hedelin

13:45-15:15
Yin
Anna Linnea Hedelin

info@yogayama.se
08-660 88 60

YOGASCHEMA 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.