



Yoga-klasser

SCHEMA HT 2024

MÅNDAG UPPE

Kl.17.30-19 Restorativ/postural/lyngarYoga
Anita (rullande schema). Ej v43,44. Lilla salen höger

Kl.17.30-18.45 FLYoga
Stora salen vänster

TORSDAG SALEN NERE

Kl.17.30-18.45 YogaNidra, GongYoga, SlowYin, Soundyoga
(rullande schema) ej 14/11

FREDAG SALEN NERE

Kl.9-10 SamaYoga
Mjukt flöde/stilla vila. Ej 18/10,1/11, 15/11, 29/11

Kl.10.30-11.30 GongQiGong
Ej 15/11

Kl.12.10-12.40 Lunchgong
Ej 15/11

SÖNDAG I SKÄLLINGE BYGDEGÅRD

Kl.17-18 SamaYoga
Mjukt flöde/stilla vila. Ej 3/11, 17/11