

# Öppna klasser



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			Vinyasayoga* Sofia 6.00-7.00 (Bokning krävs)			
	Mammabebisyoga* Erinn 9.30-10.15	Yoga med Stol* Agnetha 10.00-11.00			YogaStark Paula 9.15-10.15	
	Medicinsk yoga* Johanna 10.45-11.45	Yinyoga* Agnetha 11.30-12.30	Medicinsk yoga* Marie 10.45-11.45	Yinyoga* Agnetha 11.00-12.00	Yinyoga Solveig 10.30-11.30	
	Gongvila* Johanna 11.50-12.15	Yoga Nidra* Agnetha 12.35-13.00	Vinyasayoga* Lina 12.05-12.55	Gongvila* Agnetha 12.05-12.30	Yoga Nidra Solveig 11.35-12.00	Familjeyoga Agnetha/Anneli 11.00-12.00 (ojämna veckor)
	Vinyasayoga* Angelica 13.30-14.45	Vinyasayoga* Lina 13.30-14.30	Yoga Nidra* Lina 13.00-13.30		Öppen Yogasal (utan lärare) 12.15-13.45	
Stresshantering med Yoga & Meditation Solveig 17.00-18.15	Kundaliniyoga Johanna 17.15-18.30	YogaStark Paula 17.15-18.15	Medicinsk yoga Marie 17.10-18.20			Vinyasayoga Sofia 17.00-18.30
Yinyoga Solveig 18.30-19.45	Pranayama & Meditation Johanna 18.35-19.00	Yoga Nidra Agnetha 18.20-18.45	Vinyasayoga Angelica/Erinn 18.30-19.30			
Vinyasayoga Angelica/Agnetha 20.00-21.15	Vinyasayoga Sofia 19.15-20.45	Yinyoga med Klang Agnetha 19.00-20.30	Vinyasayoga Angelica/Erinn 19.45-21.15			

After Work på  
Studio Karma  
- se [studiokarma.se/aw](http://studiokarma.se/aw)  
för info

Öppna klasser behöver inte bokas om inget annat anges. Men du kan med fördel boka via appen/hemsidan för att få meddelande om en ändring av klassen skulle ske. Klasser markerade med en stjärna\* är giltiga för kortet YogaDag. Schemat gäller vecka 35-22 med vissa undantag.

För alla, nybörjare som van yogautövare.

För dig med minst sex månaders erfarenhet av regelbunden yoga eller har gått grundkurs i respektive yogaform.

För dig med minst tolv månaders erfarenhet av regelbunden yoga, har gått grundkurs (eller liknande) och är i god fysisk form.