

Höstschema



Öppna klasser vecka 36-51

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Mjukyoga med gong* Susanne Y 09.30-11.00	Rygg yoga* Margit 09.00-10.00	Yoga med stol* Agnetha 10.00-11.00	Mjukyoga med Nidra* Agnetha 09.30-11.00	Morning flow* Lina 08.30-09.30	Vinyasayoga Sofia 09.00-10.00	
Vinyasayoga* Susanne Y 11.15-12.15	Medicinsk yoga med gong* Marie 10.30-12.00	Yinyoga med gong* Agnetha 11.30-13.00		Yinyoga med gong* Agnetha 11.00-12.30	Yinyoga med gong Solveig 10.30-12.00	
	Kundaliniyoga* Marie 12.10-13.15		Vinyasayoga* Lina 12.00-13.00			
	Medicinsk yoga* Marie 13.45-14.45		Yinyoga* Susanne KS 13.30-15.00		Vinyasayoga Rullande schema 13.00-14.15	
				Flow för helgen Lina 15.30-17.00		
Stresshantering med yoga och meditation Solveig 16.00-17.00	Viriyayoga Erika 16.30-17.45	Rygg yoga Margit 17.15-18.30				Vinyasayoga Sofia 17.00-18.30
Yinyoga Solveig 17.30-18.45	Yinyoga Sofia 18.00-19.00		Hathayoga Erinn 17.00-18.15			Yinyoga Sofia 19.00-20.15
Vinyasayoga Agnetha 19.15-20.45	Vinyasayoga Sofia 19.15-20.30	Yinyoga med Gong Agnetha 19.00-20.30				

* Klasser giltiga för kortet YogaDag

Vinyasa – Hatha - Virya

Dynamisk yoga med större rörelser, mer kraft och kanske styrka. Alltid med andetaget och avslutande vila.

Mjukyoga

En mjukare form av dynamisk yoga. Enkla mjuka rörelser.

Rygg yoga

Dynamisk yoga med fokus på rygg och mage.

Yinyoga

En stillsam yoga där vi stannar flera minuter i varje position. Vi arbetar med bindväven och har ofta olika tema på klasserna

Yoga med stol

Yoga för dig som behöver lite extra stöd, som inte kommer ner att sitta på golvet eller som har utmaning med balansen.

Kundaliniyoga

En kraftfull yoga där fysiska ställningar och övningar kombineras med andnings- och koncentrationstekniker.

Medicinsk yoga

En mjukare variant av Kundaliniyoga som ofta rekommenderas vid olika sjukdomstillstånd, t ex ryggont eller utbrändhet.

Gongvila

En djupavslappning till ljudet av gong och klangskålar

Yoga Nidra

En djupt avslappnande meditationsteknik som även kallas yogisk sömn.

Flow för helgen och morning flow

En skön mjuk dansinspirerad yoga med mycket energi

Öppna klasser behöver inte bokas om inget annat anges, men du kan med fördel boka via appen eller hemsidan för att få meddelande om en ändring av klassen skulle ske.

Priser

KarmaKortet

- Årskort för Öppna klasser & Grundkurser.
 - Upp till 50% rabatt på utvalda Kurser & Workshops.
 - Kan frysas en månad per år.
 - Förvara din yogamatta i studion.
 - Få sex Gåvokuponger per år för att bjuda med vänner.
- 795 kr/månad alt 10% rabatt vid engångsbet (8 600 kr)

YogaKlipp

Klippkort 10 st Öppna klasser.
Giltigt i tolv månader.
Pris: 1 950 kr

YogaTermin

Öppna klasser i sex månader.
Delbetalning är möjlig.
Pris: 5 100 kr

Yoga klass

Drop in - 1 klass på öppna schemat, inkl
lån av yogamatta
Pris: 250 kr

YogaDag

Öppna klasser på vardagar
innan kl 14.00 i sex månader.
Delbetalning är möjlig. Pris: 3 500 kr

YogaUng

Klippkort 10 st Öppna klasser för
dig som ej fyllt 20 år, inkl lån av
matta. Giltigt i tolv månader.
Pris: 500 kr alternativt 50kr/klass

YogaRecept

Öppna klasser ingår.
Kan endast köpas en gång.
Giltigt i två månader. Pris: 850 kr

Ny & Nyfiken

Öppna klasser i 13 dagar, inkl lån av matta.
Kan endast köpas en gång. Pris: 400 kr
Tips - få 400 kr rabatt när du köper nästa Yogakort
innan Ny & Nyfiken gått ut! (gäller ord. priser)