

## Prel. VÅRSHEMA på LILA SHALA 3/2 - 30/5 - 2019



Lila shala

UPPEHÅLL  
RÖDA HELGDAGAR  
SPORTLOV v.9,  
PÅSKLOV v. 16

SCHEMAT spikas v.4,  
minst 8 anmälda/klass  
startar upp!

- » Yoga-intro 1-2/2, förberedande för terminskurs (obl. för Ashtanga-nybörjare)
- » NVC-intro - 10/2, kl 9-17.30 inkl mat & yinyoga • NVC-studiecirkel start 6/2
- » Workshop: Människokroppen - Från ytan till djupet - Yinyoga & fascia 17-18/5
- » Fredagsmys 22/2, 22/3, 3/5 • Chuck Miller 15-24 april - Ashtanga intensivkurs

| måndag   | tisdag   | onsdag                             | torsdag                               | fredag   |
|--|--|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 6-9.30 Öppen/egen praktik: Meditation, yoga, pranayama<br>Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation. |  |                                    |                                       |  |
| 12-13<br>Mediyoga Saidi  |  | 12-13<br>Yinyoga MC                | 17.30-18.45<br>Hatha flow<br>Catarina | <b>lör</b>   |
|  |  | 13.30-15<br>Senior-Qigong<br>Erik  |                                       | VILA, BUS o LEK  |
| 16.15-17.45<br>Mediyoga rygg<br>Tina   | 17-18.15<br>Mjuk Hatha<br>MC                   | 16-17 Ledd meditation              |                                       | <b>söndag</b>  |
| 16.15-17.45<br>Ashtanga flow<br>Delvis ledd Eva  | 18.30-20.15<br>Asht grund 1-2<br>Ledd klass MC | Mindfulness Rita                   |                                       | YIN & yoga nidra<br>19-20.15<br>Sigrid/Linda<br>/Catarina/MC |
| 18-19.45<br>Egen praktik<br>(Mysore) Eva/MC  | 20.15-21<br>Öppen meditation<br>Donation! Erik | 17.15-18.45<br>Qigong Erik         |                                       |  |
|  |  | 17.15-18.30<br>Yinyoga MC          |                                       |  |
|  |  | NVC 18.45-21<br>jäмна v. start v.6 |                                       |  |

www.lilashala.se • 0700-456 105 • Södertorg 17, Visby • BG 5120-8882 • info@lilashala.se

Mer info på webben! Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.

## Prel. VÅRSHEMA på LILA SHALA 3/2 - 30/5 - 2019



Lila shala

UPPEHÅLL  
RÖDA HELGDAGAR  
SPORTLOV v.9,  
PÅSKLOV v. 16

SCHEMAT spikas v.4,  
minst 8 anmälda/klass  
startar upp!

- » Yoga-intro 1-2/2, förberedande för terminskurs (obl. för Ashtanga-nybörjare)
- » NVC-intro - 10/2, kl 9-17.30 inkl mat & yinyoga • NVC-studiecirkel start 6/2
- » Workshop: Människokroppen - Från ytan till djupet - Yinyoga & fascia 17-18/5
- » Fredagsmys 22/2, 22/3, 3/5 • Chuck Miller 15-24 april - Ashtanga intensivkurs

| måndag   | tisdag   | onsdag                             | torsdag                               | fredag   |
|--|--|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 6-9.30 Öppen/egen praktik: Meditation, yoga, pranayama<br>Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation. |  |                                    |                                       |  |
| 12-13<br>Mediyoga Saidi  |  | 12-13<br>Yinyoga MC                | 17.30-18.45<br>Hatha flow<br>Catarina | <b>lör</b>   |
|  |  | 13.30-15<br>Senior-Qigong<br>Erik  |                                       | VILA, BUS o LEK  |
| 16.15-17.45<br>Mediyoga rygg<br>Tina   | 17-18.15<br>Mjuk Hatha<br>MC                   | 16-17 Ledd meditation              |                                       | <b>söndag</b>  |
| 16.15-17.45<br>Ashtanga flow<br>Delvis ledd Eva  | 18.30-20.15<br>Asht grund 1-2<br>Ledd klass MC | Mindfulness Rita                   |                                       | YIN & yoga nidra<br>19-20.15<br>Sigrid/Linda<br>/Catarina/MC |
| 18-19.45<br>Egen praktik<br>(Mysore) Eva/MC  | 20.15-21<br>Öppen meditation<br>Donation! Erik | 17.15-18.45<br>Qigong Erik         |                                       |  |
|  |  | 17.15-18.30<br>Yinyoga MC          |                                       |  |
|  |  | NVC 18.45-21<br>jäмна v. start v.6 |                                       |  |

www.lilashala.se • 0700-456 105 • Södertorg 17, Visby • BG 5120-8882 • info@lilashala.se

Mer info på webben! Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.