



Yogashala Stockholm
 Gotlandsgatan 88,
 116 38 Stockholm
 Telefon 08 556 033 53
 Bankgiro 5271-9580
 info@yogashalastockholm.se
 www.yogashalastockholm.se

Julschema Zinken 17 december-19 december 2021

				FREDAG 17/12	LÖRDAG 18/12	SÖNDAG 19/12
				SHALAN UTHYRD STÄNGT!	SHALAN UTHYRD STÄNGT!	SHALAN UTHYRD STÄNGT!

Julschema Sofo 17 december-19 december 2021

				FREDAG 17/12	LÖRDAG 18/12	SÖNDAG 19/12
				06:00-07:30 Ashtanga Ledd Primary Ledd klass Drop-in Lisa Sänds online via Zoom	09:00 – 10:15 Ashtanga 75 min Ledd klass Drop-in Caroline Sänds online via Zoom	Mån-dag!
				08:15-09:45 Ashtanga Yoga Mysore- style 90 min Drop-in Kristel		
				12:00 - 13:00 Hatha Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Lisa-Lott Sänds online via Zoom	11:00 – 12:15 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom	11:00 – 12:15 Hatha Flow 75 min Ledd klass Drop-in Therese Sänds online via Zoom
				18:00 - 19:30 Yinyoga med inslag av mindfulness Ej drop-in Siv	13:00 - 15:00 Yinyoga med inslag av mindfulness Ej drop-in Siv	13:00 - 15:00 Yinyoga med inslag av mindfulness Ej drop-in Siv

Julschema Zinken 20-december - 26 december 2021

MÅNDAG 20/12	TISDAG 21/12	ONSDAG 22/12	TORSDAG 23/12	FREDAG 24/12	LÖRDAG 25/12	SÖNDAG 26/12
06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Lisa Sänds online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Lisa Sänds online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Lisa Sänds online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysore- style Drop-in Camilla Sänds online via Zoom 08.00 – 09.30 Camilla	JULAFTON! STÄNGT!	JULDAGEN! STÄNGT!	ANNANDAG JUL
11:30 – 12:30 Ashtanga 60 min Ledd klass Drop-in Cia Sänds online via Zoom		11:30 – 12:30 Ashtanga 60 min Ledd klass Drop-in Jocke				
17.00-19.00 Ashtanga Yoga Mysorekurs Lisa Ej drop-in	17.00-18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90min Drop-in Emma					
19:15 - 20:30 Ashtanga Yoga Grundkurs Ledd klass Jarinja	18:45 - 20:00 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Emma Sänds online via Zoom	17:30 - 18:45 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Åsa				13:00-15.00 Temaklass Yinyoga Siv

Julschema Sofu 20-december - 26 december 2021

MÅNDAG 20/12	TISDAG 21/12	ONSDAG 22/12	TORSDAG 23/12	FREDAG 24/12	LÖRDAG 25/12	SÖNDAG 26/12
	08:00-09:30 Ashtanga Yoga Mysorestyle 90 min Drop-in Kristel					
12:00-13:00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Camilla Sänds online via Zoom	12:00-13:00 Ashtanga 60 min Ledd klass Drop-in Kristel Sänds online via Zoom	12:00-13:00 Hatha Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Carina	12:00-13:00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom	JULAFTON! STÄNGT!	JULDAGEN! STÄNGT!	ANNANDAG JUL! STÄNGT!
17.00-18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90min Caroline	17:00 - 18:15 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom	17.00-18.15 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Johannes				

Julschema Zinken 27 december – 2 januari 2022

MÅNDAG 27/12	TISDAG 28/12	ONSDAG 29/12	TORSDAG 30/12	FREDAG 31/12	LÖRDAG 1/1	SÖNDAG 2/1
06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Camilla Sänds online via Zoom 08:00-09:30 Self-practice utan lärare	06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Camilla Sänds online via Zoom 08:00-09:30 Self-practice utan lärare	06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Camilla Sänds online via Zoom 08:00-09:30 Self-practice utan lärare	06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Camilla Sänds online via Zoom 08:00-09:30 Self-practice utan lärare	NYÅRS- AFTON!	NYÅRS- DAGEN STÄNGT !	Mån-dag!
				09:00 - 11:00 V-care Donations- klass Led Primary Jon		09.00 - 10.15 Ashtanga 75 min Ledd klass Drop-in Kristel Sänds online via Zoom
11:30 – 12:30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in RoseMarie		11:30 – 12:30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Hans Sänds online via Zoom				
17:30 - 18.45 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Johannes	17:00-18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90min Drop-in Hans	17:30 - 18:45 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in RoseMarie				

Julschema Sofo 27 december – 2 januari 2022

MÅNDAG 27/12	TISDAG 28/12	ONSDAG 29/12	TORSDAG 30/12	FREDAG 31/12	LÖRDAG 1/1	SÖNDAG 2/1
12:00-13:00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Camilla Sänds online via Zoom	12:00-13:00 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in RoseMarie		12:00-13:00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom	NYÅRS- AFTON STÄNGT!	NYÅRS- DAGEN STÄNGT!	
17.00-18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90min Drop-in Hans	17:00 – 18:15 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom	17.00-18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90min Drop-in Caroline	17.00-18.15 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Johannes			11:00 - 12.15 Hatha Flow 75 min Ledd klass Drop-in Therese Sänds online via Zoom

Julschema Zinken 3 januari – 9 januari 2022

MÅNDAG 3/1	TISDAG 4/1	ONSDAG 5/1	TORSDAG 6/1	FREDAG 7/1	LÖRDAG 8/1	SÖNDAG 9/1
06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Camilla Sänds online via Zoom 08:00-09:30 Self-practice utan lärare	06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Camilla Sänds online via Zoom 08:00-09:30 Self-practice utan lärare	06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Camilla Sänds online via Zoom 08:00-09:30 Self-practice utan lärare	Röd dag!		08.00 - 10:00 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Lisa/Camilla	08.00 - 10:00 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Lisa/Camilla
11:30 – 12:30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Cia Sänds online via Zoom		11:30 – 12:30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Jarinja	08.00 - 10:00 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Lisa/Camilla	08.00 - 10:00 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Lisa/Camilla	11:00 - 12:30 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Lisa/Camilla Yinyoga	10:00 - 11:00 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Lisa/Camilla Avslutning o fika
			11:00 - 13:00 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Lisa/Camilla Bakåtböjning- ar	11:00 - 14:00 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Fredrik Lisa/Camilla Anatomi	13:00 –15:00 AshtangYoga Nybörjar- intensiv Ej drop-in Jennifer	13:00 – 15:00 Ashtanga Yoga Nybörjar- intensiv Ej drop-in Jennifer
			13.30 - 15.30 Temaklass Yoga som stress hantering Cia			
18:00 – 19:15 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in RoseMarie	17.00-18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90min Drop-in Emma	18:00 – 19:15 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Jocke	17.00-18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90min Drop-in Hans	18:00 - 19:30 Ashtanga Yoga Nybörjar- intensiv Ej drop-in Jennifer		

Julschema Sofu 3 januari - 9 januari 2022

MÅNDAG 3/1	TISDAG 4/1	ONSDAG 5/1	TORSDAG 6/1	FREDAG 7/1	LÖRDAG 8/1	SÖNDAG 9/1
			08:00 -10.00 Ashtanga Yoga Mysore style Kristel 120 min Drop-in	08:00 -10.00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Hans	09:00 – 10:30 Ashtanga 90 min Ledd klass Drop-in RoseMarie	08:00 - 10.00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Kristel
			Röd dag!		11:00 – 12:15 Yin Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Åsa	11:00 – 12:15 Hatha Flow 75 min Ledd klass Drop-in Therese Sänds online via Zoom
12:00-13:00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Camilla Sänds online via Zoom	12:00 – 13:00 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Jarinja	12:00 – 13:00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom	12:00 – 13:00 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Emma Sänds online via Zoom	12:00 - 13:00 Hatha Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Lisa-Lott Sänds online via Zoom	13:00-15:00 Ashtanga Yoga Fortsättnings- intensiv Ej drop-in Kristel	13:00-15:00 Ashtanga Yoga Fortsättnings- intensiv Ej drop-in Kristel
			15:00 – 16:30 Yin Yoga 90 min Ledd klass Drop-in Siv Sänds online via Zoom	18:00 - 20:00 Ashtanga Yoga Fortsättnings- intensiv Ej drop-in Kristel		
17.00-18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90min Drop-in Hans	18:00 – 19:15 AshtangaYoga 75 min Ledd klass Drop-in Jennifer Sänds online via Zoom	17.00-18.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90min Drop-in Åsa				

Yogashala Stockholm önskar er en
God Jul och ett Gott Nytt år!