



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

## Julschema Zinken 16 december - 22 december 2024

MÅNDAG 16/12	TISDAG 17/12	ONSDAG 18/12	TORSDAG 19/12	FREDAG 20/12	LÖRDAG 21/12	SÖNDAG 22/12
06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Camilla 08.00 – 09.30 Self-practice	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Camilla 08.00 – 09.30 Self-practice	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Camilla 08.00 – 09.30 Self-practice	06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Camilla 08.00 – 09.30 Self-practice		08:00 – 09.30 Traditionell Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Åsa	08:00 – 09.30 Traditionell Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Hans
11:30 – 12:30 Ashtanga 60 min Ledd klass Drop-in Cia	11:30 – 12:30 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Camilla		11:30 – 12:30 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Camilla	11:30 – 12:30 Ashtanga 60 min Ledd klass Drop-in Cia	10.00 – 11.15 Yinyoga 75 min Ledd klass Drop in Åsa	10.00 – 11.15 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Hans
17.00 – 18.30 Mysore.style Viktoria	17.00 – 18.30 Mysore.style Viktoria	17.00 – 18.30 Mysore.style Viktoria	17.00 – 18.30 Mysore.style Viktoria			
17.00-19.00 Ashtanga Yoga Mysorekurs Lisa Ej drop-in	17.30 – 18.45 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Jennifer	18.30 – 20.00 Ashtanga Fortsättning mot Mysore- kurs Hans				
18.45 - 20.00 Yoga för stela män kurs Hans	18.45 - 20.00 Yoga för stela män kurs Lena Start	18.45 - 20.00 Yoga för stela män kurs Matilda				
19.15 - 20.30 Yoga för stela män kurs Åsa	19.00 - 20.30 Ashtanga Yoga i 4 steg kurs Jennifer					

## Julschema Nytorget 16 december - 22 december 2024

MÅNDAG 16/12	TISDAG 17/12	ONSDAG 18/12	TORSDAG 19/12	FREDAG 20/12	LÖRDAG 21/12	SÖNDAG 22/12
	08:00-09:30 Ashtanga Yoga Mysorestyle 90 min Drop-in Kristel		08:00-09:30 Ashtanga Yoga Mysore- style 90 min Drop-in Kristel	08:00-09:30 Ashtanga Yoga Mysore- style 90 min Drop-in Kristel	Shalan stängd!	09.00 – 10.15 Yinyoga Ledd klass Therese
	12:00-13:00 Ashtanga 60 min Ledd klass Drop-in Kristel	12:00-13:00 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Siv	12:00-13:00 Ashtanga 60 min Ledd klass Drop-in Kristel	12:00-13:00 Hatha Flow 60 min Ledd klass Drop-in Lise-Lott		10.30 – 11.45 Hatha Flow Ledd klass Therese
16.00 – 17.15 Yinyoga Ledd klass Siv		16.00 – 17.15 Restorative Ledd klass Lisa R				
17.30 – 19.00 Ashtanga Nivå 3 Ledd klass Jarinja	17.30 – 19.00 Ashtanga Grund och fort- sättnings-kurs Matilda	17.30 – 18.45 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Lena	17.30 – 18.45 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Maria			
19.15 – 20.30 Ashtanga för nybörjare Ledd klass Jarinja	19.15 – 20.45 Yinyoga Fortsättnings- kurs Siv	19.15 - 20.45 Yoga för stela män kurs Lena				

## Julschema Zinken 23 december – 29 december 2024

MÅNDAG 23/12	TISDAG 24/12	ONSDAG 25/12	TORSDAG 26/12	FREDAG 27/12	LÖRDAG 28/12	SÖNDAG 29/12
06:00 – 08:00 Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Camilla 08.00 – 09.30 Self-practice	JULAFTON! STÄNGT!	JULDAGEN! STÄNGT!	ANNANDAG JUL! STÄNGT!	08:00 – 09.30 Traditionell Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Camilla	08:00 – 09.30 Tradi- tionell Ashtanga Yoga Myso- restyle Drop-in Ida	08:00 – 09.30 Traditionell Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Viktoria
					10.00 – 11.15 Yinyoga 75 min Ledd klass Drop in Lisa R	10.00 – 11.15 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Viktoria
				11:30 – 12:30 Ashtanga Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Camilla		

## Julschema Nytorget 23 december – 29 december 2024

MÅNDAG 23/12	TISDAG 24/12	ONSDAG 25/12	TORSDAG 26/12	FREDAG 27/12	LÖRDAG 28/12	SÖNDAG 29/12
Shalan stängd!	Shalan stängd!	JULDAGEN! STÄNGT!	ANNAN- DAG JUL! STÄNGT!	Shalan stängd!	Shalan stängd!	Shalan stängd!

## Julschema Zinken 30 december – 5 januari 2025

MÅNDAG 30/12	TISDAG 31/12	ONSDAG 1/1	TORSDAG 2/1	FREDAG 3/1	LÖRDAG 4/1	SÖNDAG 5/1
Mån-dag		Röd dag!	08:00 -09.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop-in Camilla	08.00 - 10:00 Workshop Mysoreinten- siv Ej Drop-in Lisa/Camilla	08.00 - 10:00 Workshop Mysoreinten- siv Ej Drop-in Lisa/Camilla	08.00 - 10:00 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Lisa/Camilla
	NYÅRS- AFTON STÄNGT!	NYÅRS DAGEN STÄNGT!	11:30 – 12:30 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Camilla	11:00 - 13:00 Workshop Mysoreintesiv Ej Drop-in Lisa/Camilla Bakåtböjning- ar	11:00 - 13:00 Workshop Mysoreinten- siv Ej Drop-in Fredrik Lisa/Camilla Anatomi	11:00 - 13:00 Workshop Mysoreintesiv Ej Drop-in Lisa/Camilla Yinyoga
			17:30 – 18:45 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Viktoria			

## Julschema Nytorget 30 december – 5 januari 2025

MÅNDAG 30/12	TISDAG 31/12	ONSDAG 1/1	TORSDAG 2/1	FREDAG 3/1	LÖRDAG 4/1	SÖNDAG 5/1
Shalan stängd!	Shalan stängd!	Röd dag!	Shalan stängd!	08:00 -09.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop-in Kristel	08:00 -09.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop-in Kristel	08:00 -09.30 Ashtanga Yoga Mysore style 90 min Drop-in Kristel
	NYÅRS- AFTON STÄNGT!	NYÅRS DAGEN STÄNGT!			10.00 – 11.15 Yinyoga 75 min Ledd klass Drop in Lisa R	10.00 – 11.15 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Kristel
					13:00 –15:00 Ashtanga Yoga Fortsättnings- intensiv Ej drop-in Kristel	13:00 –15:00 Ashtanga Yoga Fortsättnings- intensiv Ej drop-in Kristel
				14:30 –16:30 Ashtanga Yoga Fortsättnings- intensiv Ej drop-in Kristel		

## Julschema Zinken 6 januari – 12 januari 2025

MÅNDAG 6/1	TISDAG 7/1	ONSDAG 8/1	TORSDAG 9/1	FREDAG 10/1	LÖRDAG 11/1	SÖNDAG 12/1
<p>08.00 - 10:00 Workshop Mysoreintensiv Ej Drop-in Lisa/Camilla</p>	<p>06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Lisa 08:00-09:30 Self-practice utan lärare</p>	<p>06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Lisa 08:00-09:30 Self-practice utan lärare</p>	<p>06:00-08:00 Ashtanga Yoga Mysore style 120 min Drop-in Camilla 08:00-09:30 Self-practice utan lärare</p>	<p>08:00 – 09.30 Traditionell Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Kristel</p>	<p>08:00 – 09.30 Traditionell Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Åsa</p>	<p>08:00 – 09.30 Traditionell Ashtanga Yoga Mysorestyle Drop-in Kristel</p>
					<p>10.00 – 11.15 Yinyoga 75 min Ledd klass Drop in Åsa</p>	<p>10.00 – 11.15 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Kristel</p>
<p>10:00 - 11:00 Workshop Mysoreintesiv Ej Drop-in Lisa/Camilla Avslutning o fika</p>			<p>11:30 – 12:30 Yin Yoga 60 min Ledd klass Drop-in Camilla</p>	<p>11:30 – 12:30 Ashtanga 60 min Ledd klass Drop-in Cia</p>		
<p><b>Röd dag!</b></p>					<p>14:00 -16:00 AshtangYoga Nybörjar- intensiv Ej drop-in Maria</p>	<p>14:00 – 16:00 Ashtanga Yoga Nybörjar- intensiv Ej drop-in Maria</p>
	<p>17:30 – 18:45 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Matilda</p>		<p>17:30 – 18:45 Ashtanga Yoga 75 min Ledd klass Drop-in Emma</p>			

## Julschema Nytorget 6 januari – 12 januari 2025

MÅNDAG 6/1	TISDAG 7/1	ONSDAG 8/1	TORSDAG 9/1	FREDAG 10/1	LÖRDAG 11/1	SÖNDAG 12/1
Röd dag!				Shalan stängd!	10:30 – 12:00 Ashtanga Nivå 3 Kristel	09.00 – 10.15 Yinyoga Ledd klass Therese
						10.30 – 11.45 Hatha Flow Ledd klass Therese
	17.30 – 18.45 Yinyoga Ledd klass Drop-in Siv	17.30 – 18.45 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Matilda	17.30 – 18.45 Yinyoga Ledd klass Drop-in Liselott			18.00 – 19.15 Yin Ledd klass Siv

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