

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.15- 08.45 <b>Ashtanga Mysore</b> Löpande start / Isabella	11.15- 12.30 <b>Mediyoga</b> (Medicinsk yoga) Start 8/5 6 ggr	06.15- 08.45 <b>Ashtanga Mysore</b> Löpande start / Isabella	06.15- 08.45 <b>Ashtanga Mysore</b> Löpande start / Isabella		<b>HELGKURS 26 maj</b> <b>Yoga, avslappning, meditation</b> Kl 09.00-11.30 Lunch Kl 13.00-15.00	08.40-09 Chanting 09.00- 11.30 <b>Ashtanga Mysore</b> Guidad klass 1:a serien 6/5, 3/6 + <b>Yoga Tea &amp; talk</b> 11.15-12.00
					<b>HELGKURS 9/6</b> <b>(Limhamn)</b>	12.00- 13:30 <b>Ashtanga yoga</b> Nybörjare – Isabella 8/4 7 ggr
18.45- 20.00 <b>Mediyoga &amp; Mindfulness</b> Start 7/5 7 ggr Anna	16.30- 18.45 <b>Ashtanga Mysore</b> Löpande start / Isabella	17.15- 18.45 <b>Yoga och meditation</b> Start 2/5 6 ggr Ewa	16.30- 18.45 <b>Ashtanga Mysore</b> Löpande start / Isabella	17.00-19.00 <b>Friday-fun</b> <b>Ashtanga-workshop</b> 18/5 Isabella		

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.15- 08.45 <b>Ashtanga Mysore</b> Löpande start / Isabella		9.30- 11.00 <b>Yoga för seniorer</b> Start 19/4 8 ggr Ewa  11.15- 12.45 <b>Yoga för seniorer</b> Start 19/4 8 ggr Ewa	06.15- 08.45 <b>Ashtanga Mysore</b> Löpande start / Isabella	<b>HELCHKURS 2 juni</b> <b>Yoga, avslappning, meditation</b> Kl 09.00-11.30 Lunch Kl 13.00-15.00	10.30- 11.45 <b>Mediyoga &amp; Mindfulness</b> Start 6/5 7 ggr Anna
Obs! Denna kurs är på Lunds Folkets hus 17.00-18.30 <b>Ashtanga yoga</b> Grund- nybörjarkurs Start 9/4 7 ggr		Obs! Denna kurs är på Lunds Folkets hus 17.15- 18.45 <b>Ashtanga yoga</b> Grund- fortsättningskurs Start 11/4 8 ggr				

## Övrig info / nyheter

Uppehåll på **röda dagar** i ordinarie klasser om inget annat bestäms i gruppen med läraren.  
Håll utkik efter Helg-Intensiver och Workshops.

Du som köper kort kan om du vill anmäla dig på de klasser du vet att du vill gå, på så vis får du direkt information om inställd klass eller uppehåll.  
Skriv i meddelande-fältet vid webbanmälan, så ser vi vilka kurser det finns intresse för.

**Obs! Ashtanga Mysore** är baserad på egen-träning och kräver att du gått eller påbörjat en grundkurs i Ashtangayoga.

Anmäl dig och få mer information av Isabella Nitschke innan du påbörjar Mysoreklasser.

Morgonklasserna är öppna från 06.15 ( justeringar från 06.30)

Till Mysoreklasser köper du 10 klippkort eller 1-3-5 månaderskort. (Drop-in 160kr)

## Klasser på Limhamns Folkets hus:

**HELGKURS** – 9 juni **Yoga, djupavslappning och meditation** Kl 09.00-11.30 Lunchpaus Kl 13.00-15.00

Du hittar dessa enkelt på hemsidan om du söker på: **Yoga Limhamn**

[www.medborgarskolan.se](http://www.medborgarskolan.se)