

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.15- 08.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella	9.30- 11.00 Yoga för seniorer Start 4/9 10 ggr Ewa	06.15- 08.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella	06.15- 08.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella		10.00- 11.30 Ashtanga yoga Grundkurs Start 8/9 7 ggr Start 10/11 6 ggr	08.40-09 Chanting 09.00- 11.15 Ashtanga Mysore Guidad klass 1:a serien 5/8, 2/9, 7/10, 4/11, 2/12 + Yoga Tea & talk 10.30-11.30
09.00 - 13.00 Anslutna grupper Lena Kjellson		12.00- 13.00 Qigong – Jichu Gong nybörjare Start 19/9 10 ggr			14.00- 14.45 Barnyoga 7-10 år Start 22/9 5 ggr Lovisa	11.30- 13:00 Ashtanga yoga Fortsättningskurs Start 16/9 9 ggr Isabella
17.15- 18:45 Ashtanga yoga Grundkurs - Isabella Start 27/8 7 ggr Start 5/11 7 ggr	16.30- 18.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella	17.30- 18.45 Mediyoga (Medicinsk yoga) Start 19/9 8 ggr	16.30- 18.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella	17.00-19.00 Friday-fun Ashtanga-workshop 31/8, 21/9, 9/11, 7/12 Isabella		
19.00- 20.15 Mediyoga & Mindfulness Start 10/9 10 ggr	19.00- 20.30 Yinyoga Start 18/9 9 ggr Michaela	19.00- 20.30 Yoga-terapi Start 19/9 9 ggr Michaela	19.00- 20.30 Kundalini-yoga Meditation & Gong Start 6/9 6 ggr	17.00- 18.15 Fredags flow Start 28/9 9 ggr (ej 9/11) Michaela		
			(Ungdomens hus) 17.15- 18.45 Yoga och meditation Start 6/9 10 ggr Ewa			

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.15- 08.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella	11.00- 12.15 Hälso-Qigong 55+ Start 5/9 10 ggr Torah-Christina	9.30- 11.00 Yoga för seniorer Start 6/9 10 ggr Ewa 11.15- 12.45 Yoga för seniorer Start 6/9 10 ggr Ewa	06.15- 08.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella		
11.00- 12.00 Mjukyoga Start 3/9 12 ggr Elisabet	13.30- 15.00 HathaYoga 55+ Start 4/9 10 ggr Torah-Christina					Obs! Denna dag är på Hälsans hus 10.00 – 17.00 Inspirationsdag Prova på! 30/9 Yoga, meditation, avslappning, andning
				17.00- 18.45 Yoga och meditation Start 14/9 10 ggr Julie		
		Obs! Denna kurs är på Hälsans hus 17.15- 18.45 Ashtanga yoga Grundkurs - Isabella Start 29/8 6 ggr	Obs! Denna kurs är på Mbsk Bangatan 6 18.30- 20.00 Mindfulness Nybörjare Start 27/9 6 ggr			

Klasser på Limhamns Folkets hus:

Måndagar:

Yoga för seniorer	Kl 09.30-11.00	10 ggr	Start 3/9
Mediyoga (medicinsk yoga)	Kl 11.15- 12.30	10 ggr	Start 3/9

Onsdagar:

SatyanandaYoga	Kl 17.30- 19.15	10 ggr	Start 5/9
Mediyoga	Kl 19.30- 20.30	9 ggr	Start 12/9

Söndagar:

~~Vinyasa Flow yoga Kl 18.30- 20.00 9 ggr Start 16/9~~ ev Ashtangayoga istället, se hemsidan.

Du hittar dessa enkelt på hemsidan om du söker på: **Yoga - Limhamn**
www.medborgarskolan.se

Övrig info

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)