

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>06.15- 08.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella</p>	<p>9.30- 11.00 Yoga för seniorer Start 4/9 10 ggr Ewa</p> <p>11.15- 12.30 Mediyoga (Medicinsk yoga) Start 4/9 10 ggr</p>	<p>06.15- 08.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella</p> <p>10.30-11.30 Dong Gong forts</p>	<p>06.15- 08.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella</p>		<p>10.00- 11.30 Ashtanga yoga Grundkurs Start 15/9 7 ggr Start 10/11 6 ggr</p>	<p>08.40-09 Chanting 09.00- 11.15 Ashtanga Mysore Guidad klass 1:a serien 7/10, 4/11, 2/12 + Yoga Tea & talk 10.30-11.30</p>
<p>09.00 - 13.00 Anslutna grupper Lena Kjellson</p>		<p>12.00- 13.00 Qigong – Jichu Gong nybörjare Start 19/9 10 ggr</p> <p>13.30 - 15.30 Dong Gong forts</p>			<p>14.00- 14.45 Barnyoga 7-10 år Start 22/9 5 ggr Lovisa</p>	<p>11.30- 13:00 Ashtanga yoga Fortsättningskurs Start 16/9 9 ggr Isabella</p> <p>13.15 - 21.00 Anslutna grupper Lena Kjellson</p>
<p>17.15- 18:45 Ashtanga yoga Grundkurs - Isabella Start 27/8 7 ggr Start 5/11 7 ggr</p> <p>19.00- 20.15 Mediyoga & Mindfulness Start 10/9 10 ggr</p>	<p>16.30- 18.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella</p> <p>19.00- 20.30 Yinyoga Start 18/9 9 ggr Michaela</p>	<p>17.30- 18.45 Mediyoga (Medicinsk yoga) Start 19/9 8 ggr</p> <p>19.00- 20.30 Yoga-terapi Start 19/9 9 ggr Michaela</p>	<p>16.30- 18.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella</p> <p>19.00- 20.30 Kundalini-yoga Meditation & Gong Start 6/9 6 ggr</p>	<p>17.00-19.00 Friday-fun Ashtanga-workshop 31/8, 21/9, 9/11, 7/12 Isabella</p> <p>17.00-18.15 Fredags-flow Start 28/9 9 ggr (ej 9/11) Michaela</p>		
			<p>(Ungdomens hus) 17.15- 18.45 Yoga och meditation Start 6/9 10 ggr Ewa</p>			

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.15- 08.45 Ashtanga Mysore Löpande start / Isabella	11.00- 12.15 Hälsa-Qigong 55+ Start 3/10 10 ggr Torah-Christina	9.30- 11.00 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 2/10 10 ggr Torah-Christina		11.15- 12.45 Yoga för seniorer Start 6/9 10 ggr Ewa			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-slow flow	Kl 18.30- 19.30	9 ggr	Start 16/9
------------------------------	----------------------------	------------------	-----------------------

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)