

Prova-på-helgens schema – Kropp & Hälsa 2026



Klockan	033 Yogastudio Lördag 24 januari	Aula Lördag 24 januari	Klockan	033 Yogastudio Söndag 25 januari	Aula Söndag 25 januari
09:30-10:15	<u>HathaYoga</u> Rita Vithlani	<u>Qi Gong</u> Göran Jakobsson	09:30-10:15	<u>Bebisyoga</u> Fredrika Syrén	<u>HathaYoga</u> Rita Vithlani
10:45-11:30	<u>Hatha Vinyasa (flow)</u> Rita Vithlani	<u>Dong Gong</u> Göran Jakobsson	10:45-11:30	<u>GravidYoga</u> Fredrika Syrén	<u>Antiinflammatorisk livsstil - introduktion</u> Rita Vithlani
12:00-12:45	<u>Pilates</u> Matilda Mörk	<u>Gravidyoga</u> Fredrika Syrén	12:00-12:45	<u>Pilates</u> Matilda Mörk	
13:15-14:00	<u>Yoga - Rygg, Axlar, Nacke</u> Rita Vithlani	<u>BarnYoga 6-9 år</u> Fredrika Syrén	13:15-14:00	<u>Breathwork</u> Rita Vithlani	<u>BarnYoga 6-9 år</u> Fredrika Syrén
14:30-15:15	<u>Mediyoga</u> Maria-Pia Gottberg	<u>Senioryoga</u> Rita Vithlani	14:30-15:15	<u>Stolyoga</u> Rita Vithlani	<u>Skrattyoga</u> Soul Fagerqvist
15:45-16:30	<u>Dynamic Yoga</u> Rita Vithlani	<u>NLP - introduktion</u> Maria-Pia Gottberg	15:45-16:30	<u>Senioryoga</u> Rita Vithlani	<u>Qi Gong</u> Göran Jakobsson