



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	HathaYoga Rita Vithlani	Qi Gong Göran Jakobsson	09:30-10:15	Bebisyoga Fredrika Syrén	HathaYoga Rita Vithlani
10:45-11:30	Hatha Vinyasa (flow) Rita Vithlani	Dong Gong Göran Jakobsson	10:45-11:30	GravidYoga Fredrika Syrén	Antiinflammatorisk livsstil - introduktion Rita Vithlani
12:00-12:45	Gravidyoga Fredrika Syrén	Pilates Matilda Mörk	12:00-12:45	Se studion! (drop-in) Charlott Lihnell	Pilates Matilda Mörk
13:15-14:00	Yoga - Rygg, Axlar, Nacke Rita Vithlani	BarnYoga 6-9 år Fredrika Syrén	13:15-14:00	Breathwork Rita Vithlani	Mediyoga Maria-Pia Gottberg
14:30-15:15	Mediyoga Maria-Pia Gottberg	Senioryoga Rita Vithlani	14:30-15:15	Stolyoga Rita Vithlani	Skrattyoga Soul Fagerqvist
15:45-16:30	Dynamic Yoga Rita Vithlani	NLP – introduktion Maria-Pia Gottberg	15:45-16:30	Senioryoga Rita Vithlani	Qi Gong Göran Jakobsson