18 JANUARI – 24 JUNI

Shalan är stängd följande helgdagar: 2/4, 4/4, 5/4, 1/5, 13/5, 23/5 & 6/6

OBS! Schemat kan komma att förändras med kort varsel pga rådande omständigheter.

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
5.45-7.15 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till kl 6.15 Carolina		5.45-7.15 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till kl 6.15 Carolina	5.45-7.15 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till kl 6.15 Pake	5.45-7.15 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till kl 6.15 Carolina	Retreatdagar & workshops *se webbsidan*	9.00-11.00 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till kl 10 Carolina
7.15-8.45 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till kl 7.45 Carolina		7.15-8.45 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till kl 7.45 Carolina	7.15-8.45 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till kl 7.45 Pake	7.15-8.45 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till kl 7.45 Carolina		11.15-12.45 **Hathayoga** Lärare rullande
		11.30-12.30 **Yinyoga** Pake	11.30-12.30 **Hathayoga** Bodil	11.30-13.00 **Ashtangayoga** **Mysore** Drop in till 12.00 Pake		13.15-16.00 **MBSR** Kurs Pake *Endast online*
	16.30-16.55 **Meditation** Pake *Endast online*		16.30-16.55 **Meditation** Pake *Endast online*			16.30-17.45 **Yinyoga & yoganidra** Pake *Endast online*
17.00-19.00 **Ashtangayoga** **Ledd stående** 17.00-17.40 **Mysore** 17.40-19.00 Drop in till 18.00 Carolina	17.15-18.45 **Hathayoga nivå 1** Kurs Bodil	17.00-19.00 **Ashtangayoga** **Ledd stående** 17.00-17.40 **Mysore** 17.40-19.00 Drop in till 18.00 Carolina/Pake	17.00-19.00 **Ashtangayoga** **Ledd stående** 17.00-17.40 **Mysore** 17.40-19.00 Drop in till 18.00 Pake	17.00-19.00 **Ashtangayoga** **Ledd stående** 17.00-17.40 **Mysore** 17.40-19.00 Drop in till 18.00 Pake		16.00-18.00 **Ashtangayoga** **Ledd stående** 16.00-16.40 **Mysore** 16.40-18.00 Drop in till 17.00 Anders
19.15-20.45 **Ashtangayoga nivå 2** Carolina	19.15-20.45 **Yinyoga** Bodil 16/2, 23/2, 2/3	19.15-20.45 **Ashtangayoga nivå 1** Kurs Pake	19.15-20.45 **Yinyoga nivå 1** Kurs Pake	*eller* 17.00-19.00 **Led primary** Sandra 5/2, 5/3, 16/4, 7/5, 11/6		18.15-19.45 **Ashtangayoga nivå1** Kurs Anders

Schemat uppdaterat 2021-02-08