

# YOGAGARAGET

- ÖSTERLEN -  
SOMMARYOGA 2024

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
1 juli	2 juli <b>18-19.30</b> Yin mentala strategier Kristina	3 juli	4 juli <b>18-19.30</b> Yin mindfulness Kristina	5 juli	6 juli <b>9-10.30</b> Ashtanga Yoga ledd klass / Mysore Lisa	7 juli
8 juli	9 juli <b>9.30-11</b> Hatha flow Maria <b>18-19.30</b> Yin mentala strategier Kristina	10 juli <b>9-10.30</b> Ashtanga Yoga ledd klass / Mysore Lisa <b>18-19.30</b> Yin five elements Maria	11 juli <b>9.30-11</b> Yin mindfulness Kristina	12 juli <b>9.30-11</b> Yin mentala strategier Kristina	13 juli <b>9-10.30</b> Ashtanga Yoga ledd klass / Mysore Lisa	14 juli
15 juli	16 juli <b>9.30-11</b> Hatha flow Maria <b>18-19.30</b> Yin mentala strategier Kristina	17 juli <b>18-19.30</b> Yin five elements Maria	18 juli <b>9.30-11</b> Yin mindfulness Kristina	19 juli <b>9.30-11</b> Yin mentala strategier Kristina	20 juli <b>9-10.30</b> Ashtanga Yoga ledd klass / Mysore Lisa	21 juli
22 juli	23 juli <b>9.30-11</b> Hatha flow Maria <b>18-19.30</b> Yin mentala strategier Kristina	24 juli <b>18-19.30</b> Yin five elements Maria	25 juli <b>9.30-11</b> Yin mindfulness Kristina	26 juli <b>9.30-11</b> Yin mentala strategier Kristina	27 juli <b>9-10.30</b> Ashtanga Yoga ledd klass / Mysore Lisa	28 juli <b>9-12</b> Yin retreat Kristina  en dag 350 kr två dagar 600 kr
29 juli <b>9-12</b> Yin retreat Kristina  en dag 350 kr två dagar 600 kr	30 juli <b>9.30-11</b> Hatha flow Maria <b>18-19.30</b> Yin mentala strategier Kristina	31 juli <b>18-19.30</b> Yin five elements Maria	1 augusti <b>9.30-11</b> Yin mindfulness Kristina	2 augusti <b>9.30-11</b> Yin mentala strategier Kristina	3 augusti <b>9-10.30</b> Ashtanga Yoga ledd klass / Mysore Lisa	4 augusti

En klass 180 kr. Betalas på plats med swish eller kontant.  
Anmäl dig på mail till läraren senast dagen innan kl 20 för att garantera en plats.  
Varmt Välkommen!

Kristina [info@kristinaspegel.se](mailto:info@kristinaspegel.se)  
Lisa [lisa@ashtangayogaosterlen.se](mailto:lisa@ashtangayogaosterlen.se)  
Maria [info@mariabythesea.se](mailto:info@mariabythesea.se)

Yogagaraget Örnahusvägen 26, Norrekås (en bit söder om Skillinge). Parkering finns utanför garaget.