



**Lila shala**

## **Klassbeskrivningar LILA SHALA, priser o lärare, vårterminen 2019. (vick kommer)**

### **SÖNDAG - start 3/2 - slut 26/5**

19.00-20.15 Yin — En gång i månaden Yoga nidra med Linda Bäckman. Ett utmärkt komplement till fysisk yoga eller ett fysiskt liv. En yogaform som ligger nära det stilla och meditativa, med en intensitet ändå utmanar. Passar alla nivåer, vi utgår från din dagsform för en lugn avslutning/start på veckan. 2400 kr, 14 ggr. Rullande schema: MC, Sigrid Koch, Catarina, Linda Bäckman

### **MÅNDAG - start 4/2 - slut 27/5**

6-10 Self practise — shalan är öppen för egen träning för dig som är inskriven på terminskurs ♥ Donation \*

12-13 MediYoga lunch — En mjuk och lugn yogaform där sittande eller liggande rörelser för hela kroppen utgör yogapasset som även inkluderar andningsövningar och meditation. Mycket fokus läggs på de stora spänningsområdena ländrygg, skuldror och nacke samt andningen, det är inte en träningslik yoga. Mer info: [www.mediyyoga.se](http://www.mediyyoga.se) OBS – senare start! – 18/2. 12 ggr, 1900 kr. Saidi Mozard

16.15-17.45 Medicinsk yoga (rygg) — En mjuk och lugn yogaform inspirerad av Kundaliniyogan med sittande eller stående rörelser och fokus på ryggraden. 14 ggr, 2400 kr. Tina Fridell

16.15-17.45 Ashtanga flöde — Delvis ledd klass. Ej nybörjare! Lugnt men flödande tempo 2400 kr, 14 ggr. Eva.

18-20 Mysoreklass — Klassen startar ibland med en teknik & filosofistund för att fördjupa fokus och medvetande under den egna stunden på mattan – med individuella justeringar. En gång i månaden assisterar MC tillsammans med Eva. 2400 kr, 14 ggr. Eva.

### **TISDAG - start 5/2 - slut 28/5**

6-10 Self practise — shalan är öppen för egen träning för dig som är inskriven på terminskurs ♥ Donation \*

17-18.15 Mjuk hathayoga — Ett pass anpassat till gruppens dagsbehov, vi arbetar med dynamik och/eller stillhet i samklang med andning, filosofi & teknik. 2400 kr, 14 ggr. MC

18.30-20.15 Ashtanga GRUND 1-2 — lugnt tempo. Ledd klass. För att delta i denna klass behöver du ha tidigare erfarenhet av Ashtangayoga hos oss eller på annan shala, eller ha gått introduktionen till yoga på Lila shala. Klassen startar med en teknik eller filosofistund för att fördjupa fokuset. 2400 kr, 14 ggr, MC.



20-21 Kvällsmeditation — Instruktion för dig som behöver kl 20.  
Gemensam meditation från 20.15, samt frivilligt delande efter. Alla  
nivåer välkomna. Donation förslag från 80 kr. Lärare Erik.

### **ONSDAG - start 6/2 - slut 29/5**

6-10 Self practise — shalan är öppen för egen träning för dig som är inskriven på  
terminskurs ♥ Donation \*

12-13 Lunchklass Yin — Ett utmärkt komplement till fysisk yoga eller ett fysiskt liv. En  
yogaform som ligger nära det stilla och meditativa, med en intensitet ändå utmanar.  
Passar alla nivåer, vi utgår från klassens dagsform. OBS – senare kursstart! 20/2. 12 ggr,  
1900 kr. MC

13.30-15.00 Qi Gong — Mjuk anpassad rörelseträning för pensionär eller sjukskriven.  
Pröva på gratis 6 februari, bestäm dig sedan/betala för resterande termin, totalt 12 ggr,  
960 kronor. Lärare är Erik Lahne. Kontakt för frågor: 0739-604012,  
erik.lahne@gmail.com. [www.biyun.se](http://www.biyun.se)

16-17, Meditation - Mindfulness – Tema självmedkänsla. Kanske har du mediterat ett  
längre eller kortare tag och märker att du behöver stöd att upprätthålla praktiken så  
som du önskar? Ledd meditation i början av klassen följt av längre tystnad för möjlighet  
att praktisera självständigt. I slutet av timmen ges möjlighet att få lyfta tankar och sätta  
ord på funderingar som stöd för den egna praktiken. 13 ggr. 1500 kr, Rita Anttila

17.15-18.45 Qi Gong — Mjuk anpassad rörelseträning, passar alla kroppar. Pröva på  
gratis 6 februari, bestäm dig sedan/betala för resterande termin, totalt 2100 kronor. Du  
som gått kursen tidigare får 40% rabatt på kursen. Lärare är Erik Lahne. Kontakt för  
frågor: 0739-604012, erik.lahne@gmail.com. [www.biyun.se](http://www.biyun.se)

17.15-18.30 Yinyoga – Ett utmärkt komplement till fysisk yoga eller ett fysiskt liv. En  
yogaform som ligger nära det stilla och meditativa, med en intensitet ändå utmanar.  
Passar alla nivåer och förutsättningar. 2200 kr, 13 ggr. MC

18.45-21 NVC-studiecirkel – jämna onsdagar (ej v.16), 6 ggr. 1500 kronor inkl  
vegetarisk soppmiddag + NVC-praktik. Minst 6 deltagare. Du som endast går NVC kan  
lägga till yinyoga kl 17.30-18.45 för att skapa större medvetenhet för 100 kr/tillfälle. Du  
som är anmäld till yinyoga 17.30-18.45 som terminskurs går NVC-träningen för  
reducerat pris, 1000 kronor inklusive middag när du anmäler dig till hela träningen.  
Sofia Scholler och Sara Almqvist håller i den gemensamma träningen.

### **TORSDAG - start 7/2 - slut 29/5**

6-10 Self practise — shalan är öppen för egen träning för dig som är inskriven på  
terminskurs ♥ Donation \*

17.30-18.45 Hathayoga flow — Betoning på flöde, kraft och andning, för dig som har en kropp som behöver bli varm och få igång cirkulationen. 2400 kr, 13 ggr. Catarina.



**FREDAG start 8/2 - 24/5**

6-10 Self practise — shalan är öppen för egen träning för dig som är inskriven på terminskurs ♥ Donation\*

**Lördagar vilar vi**