

VÅRSCEMAT på LILA SHALA 5/2 - 1/6 - 2017



Lila shala

UPPEHÅLL
RÖDA DAGAR
&
PÅSKLOV v.15

* start 13/2,
drop-in & donation

- » Petri Räisänen Mysore-pranayama-meditation weekend 16-19/3
- » Ashtangaworkshop med Isabella Nitschke: Yoga som terapi? 29/4-1/5
- » Chuck Miller 2-veckors Ashtangafördjupning 9-22/6
- Mer info om ovanstående workshopar, se www.lilashala.se

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag
6-9.30 Öppen (egen) praktik: Meditation, yoga, pranayama, Ashtanga Mysore Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.					VILA
12-13 Meditation* Erik	12-13 Yin drop-in MC	12-13 Mjuk Rehab fr 22/2 Unn	12-13 Hatha flow drop-in Unn		
16-17.30 Asht Grund MC	13.30-15 Qi Gong f män Erik	13.30-15 Qi Gong Erik	< QI GONG! ... < prova på gratis v. 7-9 < sedan kurs 8 ggr tom v. 19		
18-20 Mysore MC	17.00-18.15 Mjuk hatha MC	17.30-18.45 Yin Viveka	16-17 Mjuk hatha MC	söndag	
20-20.45 Meditation* Erik	18.30-20.10 Asht Grund 1-2 MC	19-20.30 Asht Grund Kristoffer	17.15-19.00 Asht Grund 2- Mysore ** MC	19-20.15 Yin MC	

** = varannan ledd

www.lilashala.se • 0700-456 105 • Södertorg 17, Visby • BG 5120-8882 • info@lilashala.se
Samtliga kurser på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.

VÅRSCEMAT på LILA SHALA 5/2 - 1/6 - 2017



Lila shala

UPPEHÅLL
RÖDA DAGAR
& HÖSTLOV v.44

* start 13/2,
drop-in & donation

- » Petri Räisänen Mysore-pranayama-meditation weekend 16-19/3
- » Ashtangaworkshop med Isabella Nitschke: Yoga som terapi? 29/4-1/5
- » Chuck Miller 2-veckors Ashtangafördjupning 9-22/6
- Mer info om ovanstående workshopar, se www.lilashala.se

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag
6-9.30 Öppen (egen) praktik: Meditation, yoga, pranayama, Ashtanga Mysore Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.					VILA
12-13 Meditation* Erik	12-13 Yin drop-in MC	12-13 Mjuk Rehab fr 22/2 Unn	12-13 Hatha flow drop-in Unn		
16-17.30 Asht Grund MC	13.30-15 Qi Gong f män Erik	13.30-15 Qi Gong Erik	< QI GONG! ... < prova på gratis v. 7-9 < sedan kurs 8 ggr tom v. 19		
18-20 Mysore MC	17.00-18.15 Mjuk hatha MC	17.30-18.45 Yin Viveka	16-17 Mjuk hatha MC	söndag	
20-20.45 Meditation* Erik	18.30-20.10 Asht Grund 1-2 MC	19-20.30 Asht Grund Kristoffer	17.15-19.00 Asht Grund 2- Mysore ** MC	19-20.15 Yin MC	

** = varannan ledd

www.lilashala.se • 0700-456 105 • Södertorg 17, Visby • BG 5120-8882 • info@lilashala.se
Samtliga kurser på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.