

Prel. HÖSTSCHEMA LILA SHALA 3/9 - 8/12 - 2017



Lila shala

UPPEHÅLL
RÖDA HELGDAGAR
& HÖSTLOV v.44

* drop-in & donation
** varannan ledd

Schemat spikas 28/8
MINST 8 anmälda
per klass för en
hållbar shala

- » NVC-introduktion + yin, 26/8 | Yogaretreat i Portugal-Algarve, 7-14/10
- » Kurshelg: Anatomi för yogautövare och lärare på shalan, 25-26/11
- » Tyst nyårsretreat, yoga & meditation, 27/12-1/1 2018
- Mer info om ovanstående evenemang se www.lilashala.se

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag
6-9.30 Egen/öppen praktik: Meditation, (Ashtanga) yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.					VILA
12-13 * Meditation Erik	12-13 Hatha Unn	12-13 Rehab Unn	12-13 Yin MC		söndag 19-20.15 Yin MC
	16.15-17 Tonårsyoga (v38-48) Unn	13.30-15 Qigong Erik	16-17.15 Yin Restorative MC		
16-17.30 Ashtanga Grund Eva	17.15-18.30 Hatha MC Unn	17.15-18.45 Qigong f män Erik	17.30-19 MC Teknik/filosofi hållbar praktik	< Gemensam fördjupn. < 21/9, 19/10, 16/11, 7/12 < alla nivåer och frågor	
18-20 Egen/öppen praktik MC & Eva	18.45-20.30** Asht Grund 2 -	17.30-18.45 Yin Viveka	17.30-18.45 Hatha Catarina		
20-20.45* Meditation Erik	Egen praktik MC	19-20.45 NVC jämna v.	19-20.30 Ashtanga Gr Kristoffer	< 2 kurser à 6 ggr, < start 7/9 + 19/10	

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.

Prel. HÖSTSCHEMA LILA SHALA 3/9 - 8/12 - 2017



Lila shala

UPPEHÅLL
RÖDA HELGDAGAR
& HÖSTLOV v.44

* drop-in & donation
** varannan ledd

Schemat spikas 28/8
MINST 8 anmälda
per klass för en
hållbar shala

- » NVC-introduktion + yin 26/8 | Yogaretreat i Portugal-Algarve 7-14/10
- » Kurshelg: Anatomi för yogautövare och lärare på shalan, 25-26/11
- » Tyst nyårsretreat, yoga & meditation, 27/12-1/1 2018
- Mer info om ovanstående evenemang se www.lilashala.se

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag
6-9.30 Egen/öppen praktik: Meditation, (Ashtanga)yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.					VILA
12-13 * Meditation Erik	12-13 Hatha Unn	12-13 Rehab Unn	12-13 Yin MC		söndag 19-20.15 Yin MC
	16.15-17 Tonårsyoga (v38-48) Unn	13.30-15 Qigong Erik	16-17.15 Yin Restorative MC		
16-17.30 Ashtanga Grund Eva	17.15-18.30 Hatha MC Unn	17.15-18.45 Qigong f. män Erik	17.30-19 MC Teknik/filosofi hållbar praktik	< Gemensam fördjupn. < 21/9, 19/10, 16/11, 7/12 < alla nivåer och frågor	
18-20 Egen/öppen praktik MC & Eva	18.45-20.30** Asht Grund 2 -	17.30-18.45 Yin Viveka	17.30-18.45 Hatha Catarina		
20-20.45* Meditation Erik	Egen praktik MC	19-20.45 NVC jämna v.	19-20.30 Ashtanga Gr Kristoffer	< 2 kurser à 6 ggr, < start 7/9 + 19/10	

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.