

# Prei. VÅRSHEMA på LILA SHALA 4/2 - 31/5 - 2018



Lila shala

SCHEMAT SPIKAS VECKAN INNAN KURSSTART, min 8 pers/klass för kursstart!

» Meditationshelg: Ursprunget till Mindfulness 17-18/2

» Andningens fysiologi & anatomi 28/4

» 2 weeks of Ashtanga, workshop Chuck Miller 1-14 juni

UPPEHÅLL  
RÖDA HELGDAGAR

SPORTLOV v.9

PÅSKLOV v.14

\* varannan ledd

OBS - meditations-  
kurs 14 veckor >

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag
6-9.30 Egen/öppen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.					VILA
QIGONG & QIGONG f män			12-13 Yin MC		söndag
PROVAPÅ 7/2 >					17-18.45
16.15-17.45 Ashtanga Grund Eva	16.15-17 Yoga f. unga Unn	13.30-15 Qigong Erik	16.15-17.45 Ashtanga Grund MC	< OBS-sista tillfälle 26/4	Studieår ETIK ojämna v bokcirkel MC
18-20 Egen/öppen praktik MC & Eva	17.15-18.30 Mjuk Hatha MC	17.15-18.45 Qigong f män Erik	18-19.30 MC Teknik/filosofi hållbar praktik		19-20.15 Yin MC
20-21 Meditation Erik	18.45-20.30* Asht Grund 2 - Egen praktik MC	17.30-18.45 Yin Viveka	17.30-18.45 Hatha Catarina	< Gemensam fördjupn/WS 15/2, 15/3, 19/4, 17/5	
		19-21 NVC jämna v. 19-20.30 Ashtanga Grund Kristoffer	19-20.30 ACRO Catarina		< OBS-10-veckorskurs sista tillfället 3/5

www.lilashala.se • 0700-456 105 • Södertorg 17, Visby • BG 5120-8882 • info@lilashala.se

Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.

# Prei. VÅRSHEMA på LILA SHALA 4/2 - 31/5 - 2018



Lila shala

SCHEMAT SPIKAS VECKAN INNAN KURSSTART, min 8 pers/klass för kursstart!

» Meditationshelg: Ursprunget till Mindfulness 17-18/2

» Andningens fysiologi & anatomi 28/4

» 2 weeks of Ashtanga, workshop Chuck Miller 1-14 juni

UPPEHÅLL  
RÖDA HELGDAGAR

SPORTLOV v.9

PÅSKLOV v.14

\* varannan ledd

OBS - meditations-  
kurs 14 veckor >

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag
6-9.30 Egen/öppen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.					VILA
QIGONG & QIGONG f män			12-13 Yin MC		söndag
PROVAPÅ 7/2 >					17-18.45
16.15-17.45 Ashtanga Grund Eva	16.15-17 Yoga för unga Unn	13.30-15 Qigong Erik	16.15-17.45 Ashtanga Grund MC	< OBS-sista tillfälle 26/4	Studieår ETIK ojämna v bokcirkel MC
18-20 Egen/öppen praktik MC & Eva	17.15-18.30 Mjuk Hatha MC	17.15-18.45 Qigong f män Erik	18-19.30 MC Teknik/filosofi hållbar praktik		19-20.15 Yin MC
20-21 Meditation Erik	18.45-20.30* Asht Grund 2 - Egen praktik MC	17.30-18.45 Yin Viveka	17.30-18.45 Hatha Catarina	< Gemensam fördjupn/WS 15/2, 15/3, 19/4, 17/5	
		19-21 NVC jämna v. 19-20.30 Ashtanga Grund Kristoffer	19-20.30 ACRO Catarina		< OBS-10-veckorskurs sista tillfället 3/5

www.lilashala.se • 0700-456 105 • Södertorg 17, Visby • BG 5120-8882 • info@lilashala.se

Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.