

# P. HÖSTSCHEMA på LILA SHALA 2/9 - 13/12 - 2018



Lila shala

UPPEHÅLL  
RÖDA HELGDAGAR  
HÖSTLOV v.44

- » Ashtanga-intro 31/8-1/9 (AW+morgon) förberedande för kurser på schemat
- » NVC-introduktion 2/9 9-17 • NVC-studiecirkel start 26/9
- » Tysta praktikdagar 27/10 & 24/11: Yoga, meditation och mat, 9-18
- » Tyst nyårsretreat 27/12-1/1

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	lördag
Även fredag: 6-9.30 Egen/öppen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.				VILA
12-13 Yinyoga MC	12-13 Meditation* Erik			söndag 19-20.15 Yin MC
16.15-17.45 Ashtanga flow Delvis ledd Eva	17-18.15 Mjuk Hatha MC	17.15-18.45 Qigong Erik	» Qigong prova på 5/9 » kursstart 12/9	
17.45-19.45 Öppen praktik (Mysore) MC/Eva	18.30-20.15 Asht grund	17.15-18.30 Yinyoga MC	17.30-18.45 Hatha flow	
19.45-20.45 Meditation* Erik	Ledd klass MC	19-20.15 Mjuk Hatha Tina	Catarina	

\* DONATION

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

Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.

**SCHEMAT SPIKAS SOM VANLIGT NÅGON VECKA INNAN KURSSTART, MIN 8pers/KLASS**

# P. HÖSTSCHEMA på LILA SHALA 2/9 - 13/12 - 2018



Lila shala

UPPEHÅLL  
RÖDA HELGDAGAR  
HÖSTLOV v.44

- » Ashtanga-intro 31/8-1/9 (AW+morgon) förberedande för kurser på schemat
- » NVC-introduktion 2/9 9-17 • NVC-studiecirkel start 26/9
- » Tysta praktikdagar 27/10 & 24/11: yoga, meditation och mat, 9-18
- » Tyst nyårsretreat 27/12-1/1

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	lördag
Även fredag: 6-9.30 Egen/öppen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.				VILA
12-13 Yinyoga MC	12-13 Meditation* Erik			söndag 19-20.15 Yin MC
16.15-17.45 Ashtanga flow Delvis ledd Eva	17-18.15 Mjuk Hatha MC	17.15-18.45 Qigong Erik	» Qigong prova på 5/9 » kursstart 12/9	
17.45-19.45 Öppen praktik (Mysore) MC/Eva	18.30-20.15 Asht grund	17.15-18.30 Yinyoga MC	17.30-18.45 Hatha flow	
19.45-20.45 Meditation* Erik	Ledd klass MC	19-20.15 Mjuk Hatha Tina	Catarina	

\* DONATION

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

Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.

**SCHEMAT SPIKAS SOM VANLIGT NÅGON VECKA INNAN KURSSTART, MIN 8pers/KLASS**