

HÖSTSCHEMAT 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 11/11 9-17 • NVC-studiecirkel start 26/9 • NVC-LABB start 20/9
- » 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	17.15-18.45 Qigong Erik		söndag 19-20.15 Yin MC
16.15-17.45 Ashtanga flow Delvis ledd Eva	17-18.15 Mjuk Hatha MC	17.15-18.30 Yinyoga MC	» Qigong prova på 5/9 » kursstart 12/9	
17.45-19.45 Öppen praktik (Mysore) MC/Eva	18.30-20.15 Asht grund 1-2	18.45-21 NVC-cirkel	17.15-19.15 NVC-labb	jämna v. start v38
19.45-20.45 Meditation* Erik * DONATION	Ledd klass MC	ojämna v. start v39	17.30-18.45 Hatha flow Catarina	» OBS! Kurs- » start 4/10
		19-20.15 Mjuk Hatha Tina		

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

HÖSTSCHEMAT 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 11/11 9-17 • NVC-studiecirkel start 26/9 • NVC-LABB start 20/9
- » 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	17.15-18.45 Qigong Erik		söndag 19-20.15 Yin MC
16.15-17.45 Ashtanga flow Delvis ledd Eva	17-18.15 Mjuk Hatha MC	17.15-18.30 Yinyoga MC	» Qigong prova på 5/9 » kursstart 12/9	
17.45-19.45 Öppen praktik (Mysore) MC/Eva	18.30-20.15 Asht grund 1-2	18.45-21 NVC-cirkel	17.15-19.15 NVC-labb	jämna v. start v38
19.45-20.45 Meditation* Erik * DONATION	Ledd klass MC	ojämna v. start v39	17.30-18.45 Hatha flow Catarina	» OBS! Kurs- » start 4/10
		19-20.15 Mjuk Hatha Tina		

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