

Prel. VÅRSHEMA på LILA SHALA 3/2 - 30/5 - 2019



Lila shala

UPPEHÅLL
RÖDA HELGDAGAR
SPRTLOV v.9

SCHEMAT
SPIKAS v.4.
Minst 8 anmälda

- » Öppet hus 2/2, 10.30-18 - LILA SHALA fyller 10 år! • Fredagsmys 22/2, 22/3, 3/5
- » Yoga-intro 1-2/2, förberedande för terminskurs (obl. för Ashtanga-nybörjare)
- » NVC-intro - 10/2, kl 9-17.30 inkl mat & yinyoga • NVC-studiecirkel start 6/2
- » Kurs i vår: "Permakultur i vardagen" • Workshop: Yinyoga & Fascia! 17-18/5

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
6-9.30 Öppen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.				
12-13 Mediyoga Saidi	» kursstart 18/2	12-13 Yinyoga MC	» kursstart 20/2	
16.15-17.45 Mediyoga rygg Tina	17-18.15 Mjuk Hatha MC	13.30-15 Senior-Qigong Erik	» Senior-Qigong, seniorpris! » Prova på 6+13/2, kursstart 21/2	
16.15-17.45 Ashtanga flow Delvis ledd Eva	18.30-20.15 Asht grund 1-2 Ledd klass MC	16-17 Guidad med. mindfulness Rita	» tema självmedkänsla	lör
18-19.45 Öppen praktik (Mysore) Eva/MC	20.15-21 Öppen meditation Donation! Erik	17.15-18.45 Qigong Erik	» Prova 6/2 » kursstart 14/2	VILA, BUS o LEK
		17.15-18.30 Yinyoga MC	17.30-18.45 Hatha flow Catarina	söndag
		NVC 18.45-21 jämn v. start v.6		ojämna veckor YIN 19-20.15 Catarina/MC

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

Mer info på webben! Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.

Prel. VÅRSHEMA på LILA SHALA 3/2 - 30/5 - 2019



Lila shala

UPPEHÅLL
RÖDA HELGDAGAR
SPRTLOV v.9

SCHEMAT
SPIKAS v.4.
Minst 8 anmälda

- » Öppet hus 2/2, 10.30-18 - LILA SHALA fyller 10 år! • Fredagsmys 22/2, 22/3, 3/5
- » Yoga-intro 1-2/2, förberedande för terminskurs (obl. för Ashtanga-nybörjare)
- » NVC-intro - 10/2, kl 9-17.30 inkl mat & yinyoga • NVC-studiecirkel start 6/2
- » Kurs i vår: "Permakultur i vardagen" • Workshop: Yinyoga & Fascia! 17-18/5

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
6-9.30 Öppen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation.				
12-13 Mediyoga Saidi	» kursstart 18/2	12-13 Yinyoga MC	» kursstart 20/2	
16.15-17.45 Mediyoga rygg Tina	17-18.15 Mjuk Hatha MC	13.30-15 Senior-Qigong Erik	» Senior-Qigong, seniorpris! » Prova på 6+13/2, kursstart 21/2	
16.15-17.45 Ashtanga flow Delvis ledd Eva	18.30-20.15 Asht grund 1-2 Ledd klass MC	16-17 Guidad med. mindfulness Rita	» tema självmedkänsla	lör
18-19.45 Öppen praktik (Mysore) Eva/MC	20.15-21 Öppen meditation Donation! Erik	17.15-18.45 Qigong Erik	» Prova 6/2 » kursstart 14/2	VILA, BUS o LEK
		17.15-18.30 Yinyoga MC	17.30-18.45 Hatha flow Catarina	söndag
		NVC 18.45-21 jämn v. start v.6		ojämna veckor YIN 19-20.15 Catarina/MC

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

Mer info på webben! Kurserna på schemat genomförs i samarbete med ABF Gotland.