

# HÖSTSCHEMA LILA SHALA 1/9 - 15/12 - 2019



- » NVC-intro - 22/9, 9-17.30 inkl mat & yin • NVC-cirkel • NVC-labb 8/9, 13/10, 1/12
- » Tyst retreat Bunge: Meditation - MC & Rita Anttila 13-15/9
- » Workshop: Människokroppen från ytan till djupet - Yinyoga & fascia 1-2/11
- » Tyst höstretreat: yoga o meditation - MC & Pelle Bengtsson 6-10/11
- » Workshop: meditation 4 söndagar i november, 14.30-17, 3+10+17+24/11 Erik

## Lila shala

UPPEHÅLL  
RÖDA HELGDAGAR  
HÖSTLOV v.44  
+ klasser 6-7 nov

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
Egen/öppen praktik 6-9 Donation förslag 60 kronor			12-13 Yinyoga MC	FREDAGSMYS 16.30-18 Eva
	17-18.15 Mjuk Hatha MC	17.15-18.45 Qigong Erik	18-19.15 Hatha flöde Catarina	<b>13/9, 18/10, 15/11</b> <b>lördag</b>
17-18.45 Egen praktik + (Ledd Ashtanga 1x/månad) Eva	18.30-20.15 Egen p./ Asht G 2 jämn vecka ledd	17-18.15 Yinyoga MC		VILA, BUS o LEK (stängt)
19-20.30 Asht grund 1 Kristoffer	20.30-21 Teknik/etik MC	18.45-20.30 Acroyoga Catarina <b>2/10 + 27/11</b>	< Föranmälan, maxantal!	<b>söndag</b> YIN & Yoga nidra 19-20.15 MC/Linda
	20.30-21 Öppen meditation Drop-in (Donation) Erik	18.45-21 NVC-studiecirkel <b>25/9, 9+23/10, 13+20/11, 4/12</b>		

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.

# HÖSTSCHEMA LILA SHALA 1/9 - 15/12 - 2019



- » NVC-intro - 22/9, 9-17.30 inkl mat & yin • NVC-cirkel • NVC-labb 8/9, 13/10, 1/12
- » Tyst retreat Bunge: Meditation - MC & Rita Anttila 13-15/9
- » Workshop: Människokroppen från ytan till djupet - Yinyoga & fascia 1-2/11
- » Tyst höstretreat: yoga o meditation - MC & Pelle Bengtsson 6-10/11
- » Workshop: meditation 4 söndagar i november, 14.30-17, 3+10+17+24/11 Erik

## Lila shala

UPPEHÅLL  
RÖDA HELGDAGAR  
HÖSTLOV v.44  
+ klasser 6-7 nov

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
Egen/öppen praktik 6-9 Donation förslag 60 kronor			12-13 Yinyoga MC	FREDAGSMYS 16.30-18 Eva
	17-18.15 Mjuk Hatha MC	17.15-18.45 Qigong Erik	18-19.15 Hatha flöde Catarina	<b>13/9, 18/10, 15/11</b> <b>lördag</b>
17-18.45 Egen praktik + (Ledd Ashtanga 1x/månad) Eva	18.30-20.15 Egen p./ Asht G 2 jämn vecka ledd	17-18.15 Yinyoga MC		VILA, BUS o LEK (stängt)
19-20.30 Asht grund 1 Kristoffer	20.30-21 Teknik/etik MC	18.45-20.30 Acroyoga Catarina <b>2/10 + 27/11</b>	< Föranmälan, maxantal!	<b>söndag</b> YIN & Yoga nidra 19-20.15 MC/Linda
	20.30-21 Öppen meditation Drop-in (Donation) Erik	18.45-21 NVC-studiecirkel <b>25/9, 9+23/10, 13+20/11, 4/12</b>		

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.