

PREL* HÖSTSCHEMA LILA SHALA 1/9 - 15/12 - 2019



Lila shala

- » 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: yin o meditation - MC & Pelle Bengtsson 6-10/11
 - » Workshop: meditation 4 söndagar i november, 14.30-17, 3+10+17+24/11 Erik
- Mer information/detaljer på Lila shalas webb, www.lilashala.se

måndag		tisdag	onsdag	torsdag	fredag
6-9.30 Öppen/egen praktik: Meditation, yoga, pranayama Inskrivna för terminskurs kommer in med kod. Donation förslag från 50 kr					
UPPEHÅLL RÖDA HELGDAGAR HÖSTLOV v.44		12-13 Lunchyoga MC & Linda	14-15.30 Senior-Qigong Erik Erik	12-13 Yinyoga MC	FREDAGSMYS 16.30-18 Eva
		17-18.15 Mjuk Hatha MC	16-17 Mindfulnessmeditation (kurs) Rita	18-19.15 Hatha flöde Catarina	13/9, 18/10, 15/11
	16.15-17.45 Mediyoga rygg Tina	18.30-20.15 Egen p./ Asht G 2 jämn vecka ledd Teknik/etik MC	17.15-18.45 Qigong Erik		lördag
	17-18.45 Egen praktik + Ledd Ashtanga 1x/månad Eva	20.30-21 Öppen meditation Drop-in (Donation) Erik	17.15-18.30 Yinyoga MC		VILA, BUS o LEK (stängt)
	19-20.30 Asht grund 1 Kristoffer		18.45-20.30 Acroyoga Catarina 2/10 + 27/11		söndag
Andra måndagen varje månad >			18.45-21 NVC-studiecirkel 25/9, 9+23/10, 13+20/11, 4/12		9.30-11 Morgonyoga Tina/Sigrid
				< Föranmälan, maxantal!	YIN & Yoga nidra 19-20.15 MC/Linda

* Schemat spikas 30/8.

De klasser som startar faktureras först!

Minst 8 anmälda/klass för shalans hållbarhet :)

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.