



Kurs i desember - januar 2018-19

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Yoga & meditasjon II • 10.12-28.01 (6x) kl 11-12.30 Pris: 1230,- 900 Lærer: Ingrid		Barselyoga • 12.12-30.01 (6x) kl 12-13.30 Pris: 1230,- 904 Lærer: Anne Karin	
Yoga og meditasjon I • 10.12-28.01 (6x) kl 17-18.30 Pris: 1230,- 901 Lærer: Ingrid	Yoga & meditasjon II • 11.12-29.01 (6x) kl 17.30-19 Pris: 1230,- 903 Lærer: Anne Karin	Yoga for gravide • 12.12-30.01 (6x) kl 17-18.30 Pris: 1230,- 905 Lærer: Anne Karin	
Yoga & meditasjon II • 10.12-28.01 (6x) kl 19-20.30 Pris: 1230,- 902 Lærer: Ingrid		Yoga og meditasjon I • 12.12-30.01 (6x) kl 19-20.30 Pris: 1230,- 906 Lærer: Anne Karin	Julefri for ukentlige kurs Ingen ukentlige kurs i uke 52 og i uke 1

Åpen drop-in

I jan/feb

Lør og søn kl 11-13
Pris: 200,- pr dag.
100,- når du er påmeldt et kurs fra før.

Et program av fysiske øvelser, pustøvelser og meditasjon tilpasset deg som kommer.

26-27 jan
02-03 feb
16-17 feb

Bare møt opp! Ingen forkunnskaper nødvendig. Vi har matter og alt som trengs.



Intensivt Romjulkurs

Kom i yogaform i romjulen! Et daglig program i en liten uke gjør underverker for kropp og sinn.

• Onsdag 26 des - søndag 30 des
kl 11-13 alle dagene

5 dager med 2 timer yoga og meditasjon.
Lærer: Amrit

Pris: 1500,- 760



Yogaretreat • Sommer 2019

• **Yogaretreat** på YogaYoni i Nissedal - Telemark: I år blir det bare Yogaretreat for de som er påmeldt Yogalærerutdannelsen ved Yggdrasil Yogaskole. Se foto og les mer på nettsidene: Yogakurs.no/yogalærerutdannelse.

• **Chakra Sadhana retreat** på Dharma Mountain 19.-27. Juni
Chakra Sadhana kurset er med Swami Karma Karuna fra Bihar School of Yoga.

Kurset er for videregående og holdes på Dharma Mountain i Hedalen. Les mer på nettsidene til

yogatid.no/yogareise/2019/6/21/chakra-sadhana-course

