



## Februar - April

Tirsdag

### Yoga & meditasjon III

• 05.02-02.04 (8x) 704  
kl 11-12.45  
Pris: 1640,-  
Lærer: Amrit

Mandag

### Yoga & meditasjon II

• 04.02-01.04 (8x) 701  
kl 11- 12.30  
Pris: 1640,-  
Lærer: Ingrid

### Barselyoga

• 05.02-02.04 (8x) 705  
kl 14 - 15.30  
Pris: 1640,-  
Lærer: Anne Karin

Onsdag

### Yoga & meditasjon I

• 27.02-03.04 (5x) 714  
kl 11- 12.30  
Pris: 1230,-  
Lærer: Ingrid

Torsdag

### Myk og rolig yoga

• 07.02-04.04 (8x) 711  
kl 14.30 - 16  
Pris: 1640,-  
Lærer: Anne Karin

### Yoga for gravide

• 05.02-02.04 (8x) 706  
kl 16 -17.30  
Pris: 1640,-  
Lærer: Amrit

### Ingen undervisning i Vinterferien - uke 8

### Yoga & meditasjon I

• 04.02-01.04 (8x) 702  
kl 16.30 - 18  
Pris: 1640,-  
Lærer: Amrit

### Yoga & meditasjon II

• 05.02-02.04 (8x) 707  
kl 18-19.30  
Pris: 1640,-  
Lærer: Moksha

### Yoga & meditasjon III

• 06.02-03.04 (8x) 709  
kl 17 - 18.45  
Pris: 1640,-  
Lærer: Moksha

### Yoga for gravide

• 07.02-04.04 (8x) 712  
kl 16.30-18  
Pris: 1640,-  
Lærer: Amrit

### Yoga & meditasjon II

• 04.02-01.04 (8x) 703  
kl 18.30 - 20.15  
Pris: 1640,-  
Lærer: Amrit

### Dynamisk yoga I+II

• 05.02-02.04 (8x)708  
kl 20 - 21.30  
Pris: 1640,-  
Lærer: Moksha

### Yoga & meditasjon I

• 06.02-03.04 (8x) 710  
kl 19.15 - 20.45  
Pris: 1640,-  
Lærer: Moksha

### Yoga & meditasjon III

• 07.02-04.04 (8x) 713  
kl 18.30-20.15  
Pris: 1640,-  
Lærer: Amrit

### Gå på yoga flere ganger i uken når du har tid

Når du er påmeldt et kurs kan du komme gratis på andre kurs på tilsvarende nivå eller under. Er du f eks påmeldt et Yoga og meditasjon I er du velkommen på de andre **Yoga & meditasjon I** og på **Myk og rolig yoga**. Ordningen gjelder når det er en eller flere ledig plasser i klassen og det er det som regel. **Bare møt opp!**



Yogarom I

Yogabutikk

### Åpen drop-in

#### Lørdag og søndag kl 11-13

Her kan du prøve ut hva slags yoga vi har kurs i. Det er også en anledning til å få gjort mer yoga når du er påmeldt et kurs. Åpen for alle nivå

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

Pris: 200,- pr gang/dag  
100,- når du er påmeldt et kurs fra før  
Vi tar kort!

Åpen drop-in for våren 2019 blir annonsert på vår Facebook-side.

Like oss på **fb** og få fortløpende info

Pris: 200,- pr gang/dag  
100,- når du er påmeldt et kurs fra før  
Kontant betaling (ikke kort)

Mandag

### Yoga & meditasjon II

• 08.04-07.06 (7x) 901  
kl 11 - 12.30  
Pris: 1435,-  
Lærer: Ingrid

Tirsdag

### Yoga & meditasjon III

• 09.04-11.06 (9x) 904  
kl 11 - 12.45  
Pris: 1845,-  
Lærer: Amrit

Onsdag

### Yoga & meditasjon I

• 10.04-12.06 (8x) 914  
kl 11 - 12.30  
Pris: 1640,-  
Lærer: Ingrid

Torsdag

### Myk & rolig yoga

• 11.04-13.06 (8x) 911  
kl 14.30 -16  
Pris: 1640,-  
Lærer: Anne Karin

## April - Juni

### Barselyoga

• 09.04-11.06 (9x) 905  
kl 14 - 15.30  
Pris: 1845,-  
Lærer: Anne Karin

### Yoga & meditasjon III

• 10.04-12.06 (8x) 909  
kl 17 - 18.45  
Pris: 1640,-  
Lærer: Moksha

### Yoga for gravide

• 11.04-13.06 (8x) 912  
kl 16.30 -18  
Pris: 1640,-  
Lærer: Amrit

### Yoga & meditasjon I

• 08.04-07.06 (7x) 902  
kl 16.30 - 18  
Pris: 1435,-  
Lærer: Amrit

### Yoga for gravide

• 09.04-11.06 (9x) 906  
kl 16 - 17.30  
Pris: 1845,-  
Lærer: Amrit

### Yoga & meditasjon I

• 10.04-12.06 (8x) 910  
kl 19.15 - 20.45  
Pris: 1640,-  
Lærer: Moksha

### Yoga & meditasjon III

• 11.04-13.06 (8x) 913  
kl 18.30 -20.15  
Pris: 1640,-  
Lærer: Amrit

### Yoga & meditasjon II

• 08.04-07.06 (7x) 903  
kl 18.30 - 20.15  
Pris: 1435,-  
Lærer: Amrit

### Yoga & meditasjon II

• 09.04-11.06 (9x) 907  
kl 18 - 19.30  
Pris: 1845,-  
Lærer: Moksha

### Dynamisk yoga I+II

• 09.04-11.06 (9x) 908  
kl 20 - 21.30  
Pris: 1845,-  
Lærer: Moksha

### Intensivt Påskekurs

Yoga • Pust • Avspenning • Meditasjon  
• torsdag 18.04 - mandag 22.04 960  
kl 11-13 • 5 ganger 2 timer  
Pris: 1500,-

Lærer: Moksha

Se nettsidene for oppdateringer

### 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/yogalærerutdannelsen](http://Yogakurs.no/yogalærerutdannelsen).

• Chakra Sadhana retreat på Dharma Mountain 19.-27. Juni med Yogatid og Swami Karma Karuna.

Chakra Sadhana kurset er med Swami Karma Karuna fra Bihar School of Yoga.

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

[yogatid.no/yogareise/2019/6/21/chakra-sadhana-course](http://yogatid.no/yogareise/2019/6/21/chakra-sadhana-course)