

**Februar-April****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 ledige plasser i klassen og det er det som regel. **Bare møt opp!**



Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Yoga meditasjon I+II

• 03.02-30.03 (9x) 701
kl 11-12.30
Pris: 1845,-
Lærer: Ruth Iren

Myk og rolig yoga

• 04.02-31.03 (9x) 704
kl 13-14.30
Pris: 1845,-
Lærer: Ina

Yoga & meditasjon III

• 05.02-01.04 (9x) 708
kl 11-12.45
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Yoga for gravide

• 05.02-01.04 (9x) 709
kl 16-17.30
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Myk & rolig yoga

• 06.02-02.04 (9x) 712
kl 14.30-16
Pris: 1845,-
Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon III

• 03.02-30.03 (9x) 702
kl 16.30-18.15
Pris: 1845,-
Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon I

• 04.02-31.03 (9x) 706
kl 16.30-18
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Yoga & meditasjon II

• 05.02-01.04 (9x) 710
kl 18-19.30
Pris: 1845,-
Lærer: Moksha

Yoga for gravide

• 06.02-02.04 (9x) 713
kl 16.30-18.00
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Yoga & meditasjon I

• 03.02-30.03 (9x) 703
kl 18.45-20.15
Pris: 1845,-
Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon II

• 04.02-31.03 (9x) 707
kl 18.30-20.15
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Dynamisk yoga I+II

• 05.02-01.04 (9x) 711
kl 20-21.15
Pris: 1845,-
Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon III

• 06.02-02.04 (9x) 714
kl 18.30-20.15
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Åpen drop-in**Lørdager og søndager kl 11-13**

Hvilke helger det drop in klasser ser du på vår Facebook side eller ring oss på tlf **22 68 95 00**

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.

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

Like oss på **fb/lg** og få fortløpende info.

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Yoga meditasjon I+II

• 20.04-15.06 (8x) 901
kl 11-12.30
Pris: 1640,-
Lærer: Ruth Iren

Myk og rolig yoga

• 14.04-16.06 (9x) 904
kl 13-14.30
Pris: 1845,-
Lærer: Ina

Yoga & meditasjon III

• 15.04-17.06 (10x) 908
kl 11-12.45
Pris: 2050,-
Lærer: Amrit

April-Juni**Yoga for gravide**

• 15.04-17.06 (10x) 909
kl 16-17.30
Pris: 2050,-
Lærer: Amrit

Myk & rolig yoga

• 16.04-18.06 (9x) 912
kl 14.30-16
Pris: 1845,-
Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon III

• 20.04-15.06 (8x) 902
kl 16.30-18.15
Pris: 1640,-
Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon I

• 14.04-16.06 (9x) 906
kl 16.30-18
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Yoga & meditasjon II

• 15.04-17.06 (10x) 910
kl 18-19.30
Pris: 2050,-
Lærer: Moksha

Yoga for gravide

• 16.04-18.06 (9x) 913
kl 16.30-18.00
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Yoga & meditasjon I

• 20.04-15.06 (8x) 903
kl 18.45-20.15
Pris: 1640,-
Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon II

• 14.04-16.06 (9x) 907
kl 18.30-20.15
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Dynamisk yoga I+II

• 15.04-17.06 (10x) 911
kl 20-21.15
Pris: 1845,-
Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon III

• 16.04-18.06 (9x) 914
kl 18.30-20.15
Pris: 1845,-
Lærer: Amrit

Intensivt Påskekurs

• Yoga • Pust • Avspenning • Meditasjon
Kom i god yogaform i påsken. Et intensivkurs med mange av yogaens spennende teknikker med en lærer med lang erfaring!

• **torsdag 09.04 - mandag 13.04**

kl 11-13 • 5 ganger 2 timer

Pris: 1500,-

Lærer: Moksha 760

Se nettsidene for oppdateringer

- Yogalærerutdannelsen har ny oppstart høsten 2020 og er åpen for søknad om opptak
- Yogaretreat på YogaYoni i Nissedal - Telemark: Se foto og les mer på nettsidene