

**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

Myk og rolig yoga

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

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

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 – 21.30
Pris: 1845,-
Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon III

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

**Yggdrasil Yogaskole sitt digitale møterom på Zoom:****631-797-0214**

Ring oss på
tlf 22 68 95 00

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

• Hvordan komme på yogaklasser med Zoom:

• Last ned og installer programmet Zoom i god tid før klassen din, det er gratis. Da kan du være med "live" og svi kan se dere. Bruk helst laptop eller nettbrett, mobiltelefon har litt for liten skjerm.

• PC eller mac: skriv inn **zoom.us/support/download** direkte i det øverste url feltet, ikke Google dette, da kommer det opp mye annet.

• Har du kun mobil, last ned Zoom fra Google play

• Last ned og installer i god tid før klassen.

• Vår adresse er **631 797 0214**. Når du skal være med i klassen kommer du først til et "venterom" hvor læreren ser hvem du er og slipper deg inn i "yogarommet" ca. 10 minutter før klassen.

Vi holder de vanlige klassene i uke 14 og 15. Fra mandag 30.mars til og med torsdag 9.april

Følg med på nettsidene **Yogakurs.no** for de nye kursene som starter etter påske.

Velkommen til yoga!

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