

**August-Oktober****Nyhet - Pusterom** fredager kl 15 - 18
11.9 • 25.9 • 30.10 • 27.11 • 4.12Avspenning • Fysisk yoga • Pusteøvelser • Te-pause med yogatema
Yantra fokus • Chanting • MeditasjonFor deltakere som går eller har gått på Yoga meditasjon II eller III
Pris: 300,- pr gang
Lærer: Moksha**Zoom-kurs**

Mandag

Yoga & meditasjon III• 31.08-19.10 (7x) 726
kl 18.30 - 20.15
Lærer: Amrit

Tirsdag

Yoga & meditasjon II• 25.08-20.10 (8x) 722
kl 16.30 - 18
Lærer: Moksha

Torsdag

Frigjør pusten• 27.08-22.10 (8x) 723
kl 16.30-17.30
Lærer: Moksha**Yoga & meditasjon III**• 27.08-22.10 (8x) 724
kl 18.00 - 19.45
Lærer: Moksha

Fredag

Yoga & meditasjon I• 28.08-23.10 (8x) 725
kl 11 - 12.30
Lærer: Kristiane

Mandag

Tirsdag

Yogarommet i Oslo**Yoga & meditasjon III**• 24.08-19.10 (8x) 702
kl 16.30- 18.15

Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon I• 25.08-20.10 (8x) 704
kl 16.30 - 18

Lærer: Amrit

Yoga & meditasjon II• 26.08-21.10 (8x) 708
kl 18-19.30

Lærer: Moksha

Klassisk rolig yoga• 27.08-22.10 (8x) 710
kl 14.30 - 16

Lærer: Kristiane

Yoga for gravide• 27.08-22.10 (8x) 711
kl 16.30-18.00

Lærer: Amrit

Yoga & meditasjon I• 24.08-19.10 (8x) 703
kl 18.45 - 20.15

Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon II• 25.08-20.10 (8x) 705
kl 18.30 - 20.15

Lærer: Amrit

Yoga & meditasjon III• 27.08-22.10 (8x) 712
kl 18.30-20.15

Lærer: Amrit

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Mandag

Yoga & meditasjon I+II• 26.10-14.12 (8x) 901
kl 11 - 12.30

Lærer: Ruth Iren

Yoga & meditasjon III• 28.10-16.12 (8x) 906
kl 11 - 12.45

Lærer: Amrit

Oktober-Desember**Yoga & meditasjon III**• 26.10-14.12 (8x) 926
kl 18.30 - 20.15
Lærer: Amrit

Se nettsidene for oppdateringer

Yoga for gravide• 28.10-16.12 (8x) 907
kl 16 - 17.30

Lærer: Amrit

Klassisk rolig yoga• 29.10-17.12 (8x) 910
kl 14.30 - 16

Lærer: Kristiane

Tirsdag

Yoga & meditasjon II• 27.10-15.12 (8x) 922
kl 16.30 - 18
Lærer: Moksha**Yoga & meditasjon III**• 26.10-14.12 (8x) 902
kl 16.30 - 18.15

Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon I• 27.10-15.12 (8x) 904
kl 16.30 - 18

Lærer: Amrit

Yoga & meditasjon II• 28.10-16.12 (8x) 908
kl 18 - 19.30

Lærer: Moksha

Yoga for gravide• 29.10-17.12 (8x) 911
kl 16.30-18.00

Lærer: Amrit

Torsdag

Frigjør pusten• 29.10-17.12 (8x) 923
kl 16.30-17.30
Lærer: Moksha**Yoga & meditasjon I**• 26.10-14.12 (8x) 903
kl 18.45 - 20.15

Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon II• 27.10-15.12 (8x) 905
kl 18.30 - 20.15

Lærer: Amrit

Frigjør pusten• 28.10-16.12 (8x) 909
kl 20 - 21

Lærer: Moksha

Yoga & meditasjon III• 29.10-17.12 (8x) 912
kl 18.30-20.15

Lærer: Amrit

Yoga & meditasjon III• 29.10-17.12 (8x) 924
kl 18.00 - 19.45
Lærer: Moksha

Priser:

Yogarom: 8 ukers kurs start 24.08 1760,- 8 ukers kurs start 26.10 1760,-

Yogarom: Rabattpris ved kjøp av hele sesongen (2 kurs) start 24.08 3168,-

Zoom: 8 ukers kurs start 24.08 1640,- 8 ukers kurs start 26.1 1640,-

Zoom: Rabattpris ved kjøp av hele sesongen (2 kurs) start 24.08 2952,-

Frigjør pusten - 1 times klasse : Yogarom 8 uker 1200,- Zoom 8 uker 1100,-

Intensivt RomjulkursYoga • Pust • Avspenning • Meditasjon
• lørdag 26.12 - onsdag 30.12 760
kl 11-13 • 5 ganger 2 timer
Pris: 1700,-
Lærer: Moksha

Fredag

Yoga & meditasjon I• 30.10-18.12 (8x) 925
kl 11 - 12.30
Lærer: Kristiane