

VÅRSHEMA YOGAYAMA 2010

| Måndag   |   |       | Tisdag   |   |       | Onsdag  |   |       | Torsdag   |  |  | Fredag   |  |
|--|---|-------|--|---|-------|---|---|-------|---|--|--|--|--|
| Sal 1  | Sal 2   | Sal 3 | Sal 1  | Sal 2   | Sal 3 | Sal 1   | Sal 2   | Sal 3 | Sal 1   | Sal 2  | Sal 3  | Sal 1  | Sal 2  |
|  | 07.00-08.30<br><b>Ashtanga*</b><br>2<br>Jonas R |       |  | 07.00-08.30<br><b>Ashtanga*</b><br>1<br>Magnus                                  |       |   | 07.00-09.00<br><b>Self Practice</b><br>*<br>Kripa |       |   | 07.00-08.30<br><b>Ashtanga*</b><br>2<br>Magnus |  |  | 07.00-08.30<br><b>Vinyasa*</b><br>1-2<br>Mathias |
| 09.00-10.30<br><b>Hatha</b><br>1-3<br>Jonas R  |   |       |  |   |       | 08.30-10.00<br><b>Hatha</b><br>2-3<br>Sarah J       |   |       |   |  |  | 08.30-10.00<br><b>Hatha</b><br>1-3<br>Kripa                                    |  |
|  |   |       | 10.00-11.30<br><b>Hatha teknik 1-3</b><br>Eva E                      |   |       | 10.00-12.00<br><b>Restorative</b><br>1-3<br>Sarah J |   |       | 10.00-11.30<br><b>Hatha</b><br>1-3<br>ChungMei    |  |  | 10.00-11.30<br><b>Ash 2-3</b><br><small>Teknik jämna veckor</small><br>Jonas R |  |
| 12.00-13.00<br><b>Vinyasa</b><br>1-3<br>ChungMei   |   |       | 12.00-13.00<br><b>Jivamukti</b><br>1-3<br>Jonas P                    |   |       | 12.00-13.00<br><b>Hatha</b><br>1-3<br>Sarah J       | 13.00-14.00<br><b>MammaBaby</b><br>Kripa          |       | 12.00-13.00<br><b>Vinyasa</b><br>1-3<br>Eva E     |  |  | 12.00-13.00<br><b>Vinyasa 1-3</b><br><small>Open donation</small><br>Eva E     |  |
| 15.30-17.30<br><b>Mindfulness för Gravida</b><br><small>kurs 6 v<br/>22/3 &amp; 17/5</small> |   |       | 16.30-17.30<br><b>Barn Yoga</b><br><small>7-12år</small><br>Annika F | 15.30-17.30<br><b>Mindfulness</b><br><small>kurs 8 v<br/>start 13 april</small> |       | 16.30-17.40<br><b>Gravid Yoga</b><br>Kripa          | 16.00-17.15<br><b>Tonårs yoga</b><br>Jonas R      |       |   |  |  | 17.00-18.00<br><b>Vinyasa</b><br>1-3<br>Rullande                               |  |
| 17.45-19.15<br><b>Jivamukti</b><br>2-3<br>Anna H   | 17.30-19.00<br><b>Hatha*</b><br>2-3<br>Jonas R  |       | 17.45-19.15<br><b>Yin</b><br>1-3<br>Eva E                            | 17.30-19.00<br><b>Vinyasa*</b><br>2-3<br>Kripa                                  |       | 17.45-19.30<br><b>Ashtanga Led primary</b><br>Kripa | 17.30-19.00<br><b>Hatha*</b><br>1-3<br>Jonas R    |       | 17.45-19.15<br><b>Jivamukti</b><br>2-3<br>Jonas P | 17.30-19.00<br><b>Hatha*</b><br>1-3<br>Eva E   | 17.45-19.00<br><b>Ashtanga 1</b><br>Kurs<br>Marianne |  |  |
|  | 19.10-20.40<br><b>Ashtanga 2</b><br>Jonas R     |       |  | 19.10-20.25<br><b>Ashtanga 1</b><br>Kurs *<br>Kripa                             |       |   |   |       | 19.20-20.35<br><b>Jivamukti</b><br>1-2<br>Jonas P |  |  |  |  |

## VÅRSHEMA YOGAYAMA 2010

| Lördag  |       |       | söndag   |                                       |       |
|---|-------|-------|--|---------------------------------------|-------|
| Sal 1   | Sal 2 | Sal 3 | Sal 1  | Sal 2                                 | Sal 3 |
| 10.00-11.45<br><b>Vinyasa</b><br>1-3<br>Eva E |       |       | 10.00-11.00<br><b>Barn Yoga</b><br>3-6år<br>Lovisa | 10.00-11.00<br><b>Ashtanga 2</b><br>* |       |
|   |       |       | 11.10-12.40<br><b>Hatha</b><br>1-3<br>ChungMei     |                                       |       |
| 12.00-13.15<br><b>Yin</b><br>1-3<br>Eva E     |       |       | 13.00-14.30<br><b>BaraDansa</b>                    |                                       |       |
|   |       |       | 16.00-17.30<br><b>Vinyasa</b><br>1-3<br>Rullande   |                                       |       |

\*= salen uppvärmd till ca 30 grader

- Nivå 1** En nybörjarklass där du lär dig yogans grunder. Passar alla.
- Nivå 2** En klass för dig som tränat ett tag och är bekant med yogans grunder såsom andning och solhålsningar.
- Nivå 3** En avancerad klass för dig som tränat länge och känner glädje i utmaningar.

**Stängt alla röda dagar**  
**Med reservation för ändringar.**  
**Senaste uppdatering**

## Priser vårtermin 2010

### Helårskort 12 500 kr

Giltigt 12 månader from inköpsdag på samtliga klasser inkl BaraDansa. Yogagröt ingår fram till 09.30, handduk och skåp i mån av plats Kortet är personligt.

Betalning via Autogiro 1 050kr/mån, bankkostnad tillkommer.

### Klippkort 10 gånger 1 900 kr

Giltigt 4 månader from inköpsdag på samtliga klasser.

Kortet är ej personligt.

### Månadskort 1 900 kr

Giltigt 30 dagar from inköpsdag på samtliga klasser.

Kortet är personligt.

### Terminskort 6 500 kr /6 900 kr

Höstschema / Vårschema

PT, se under Personlig Träning på [yogayama.se](http://yogayama.se)

### Kurser:

#### Ashtanga 1 2 600 kr

tisdagar 19.10 - 20.25, Torsdagar 17.45 - 19.00, 14 tillfällen kursstart vecka 2, drop in i mån av plats

#### Tonårsyoga 1 600 kr

onsdagar 16.00 - 17.15, 14 tillfällen kursstart vecka 2, drop in i mån av plats

#### Barnyoga 3-6 år 1 600 kr

söndagar 10.00 - 11.00, 14 tillfällen kursstart vecka 2, drop in i mån av plats

#### Barnyoga 7-12 år 1 600 kr

tisdagar 16.30 - 17.30, 14 tillfällen kursstart vecka 2, drop in i mån av plats

Handduk och kläder går att hyra för 40 kr

Helårshyra 2400 kr

Studenter, pensionärer, arbetslösa och ungdomar upp till 18 år har 20 % rabatt på ordinarie priser mot uppvisande av giltig legitimation. Gäller ej Barn och Tonårsyoga ovan.

# VÅRSHEMA YOGAYAMA 2010

## Aktuella klasser

\* (sal uppvärmd till 30-35 grader):

Värmen mjukar upp musklerna, vilket gör att du kan komma djupare in i positionerna på ett mjukt och säkert sätt. Värmen ökar även svettningsfrekvensen och rensar kroppen från toxiner/gifter. De klasserna som kommer att vara uppvärmda markeras med en \* på vårschemat.

### Ashtanga Vinyasa Yoga

En fysisk form av yoga där positionerna binds samman i ett flöde. Ashtanga yoga består av fasta serier av asanas som du följer vid varje practice.

**Self practice:** Egen träning av valfri yogastil. Du rullar ut din matta och gör din yoga i egen takt. Läraren assisterar, svarar på frågor och hjälper dig med din practice.

**Vinyasa yoga:** I en ledd klass får du prova ett flöde av olika asanas som öppnar, stärker och balanserar din kropp. Följer ingen fast serie utan läraren sätter ihop ett eget program för varje tillfälle.

### Hatha yoga

En mjukare form av fysisk yoga där du inte är bunden till en fast serie av rörelser. Läraren sätter ihop sitt eget program på en nivå som passar varje klass. Rörelserna hålls lite längre än i ashtanga vinyasa yoga och vinyasa flow.

### Yin Yoga

En terapeutisk approach inom yoga. Den är meditativ och positionerna hålls länge för att komma åt kroppens djupt liggande bindväv. Yin yoga balanserar energi och cirkulation mycket effektivt. Passar alla. Yin Yoga:

### Jivamukti yoga

En fysiskt ansträngande och intellektuellt stimulerande yoga som har som mål att öka elevernas andliga medvetenhet. Klassen kan vara en utmaning för en nybörjare men nivån anpassas till eleverna och blandar kraftfulla asanas, pranayama med diskussioner om yoga. Delvis till musik.

### Restorative yoga:

En meditativ form av yoga där kroppen stöts upp av props (kuddar, filtar mm) för total vila. Både lugnande och läkande, hjälper oss med att balansera kroppens energier.

### Barnyoga

Asanas leks fram och ger barnen värdefulla redskap för livet. Barnen får även lyssna på musik eller sagor och göra enkel massage.

### Tonårsyoga

En yogaklass speciellt för dig som är mellan 13-18 år. Klasserna är både för tjejer och killar. Bygger på ashtanga vinyasa yoga men lånar fritt från olika yogaformer.

### Gravidyoga

Speciellt anpassade asanas för att underlätta graviditet och förbereda inför förlösning. Meditationsövningar för ett lugnt och fokuserat sinne samt hjälper dig att knyta an till din baby. Rekommenderas från ca v.15

### Mamma-baby yoga

En klass där mamman yogar tillsammans med sin bebis. Hjälper nyblivna mammor att komma i balans, både fysiskt och mentalt. Bandet mellan mamma och baby stärks. Även bebisen stimuleras genom olika yogaövningar.

### Yoga & Mindfulness för gravida

Genom yoga, meditation, andningsövningar och gruppdiskussioner lär vi oss en värdefull livskunskap som kan hjälpa oss i en av de viktigaste, mest stressfyllda och glädjrika uppgifter som finns; att föda och vara förälder åt nästa generation. Under sex veckor träffas vi en gång i veckan för ett pass på två timmar. Lättare hemuppgifter och litteratur delas ut och en återträff planeras efter att alla deltagare fött sina barn.

### Personlig träning - PT yoga

Enskilt eller i par har du en egen lärare som anpassar yogan just efter dina behov och din förmåga. Ett bra sätt att komma igång på. Ett bra sätt att träna för dig med specifika skador eller begränsningar samt för dig som vill ha individuella råd.

**För mer information eller anmälan ring 08-660 88 60 eller maila [info@yogayama.se](mailto:info@yogayama.se)**