

HÖSTSCHEMA YOGAYAMA 2010



Höst 2010

yogayama

Tanken bakom yogayama är helhet. Här kan du koppla av både till kropp och själ. Hos oss möts flera olika yogaformer, flertalet behandlingar, en butik fylld med underbara ting, men även er restaurang som nu blivit prisbelönt för dess ekologiskt, näringsriktigt och kärleksfullt sammansatta mat. Vi ses!

HÖSTSCHEMA 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 <b>Ashtanga*</b> 2 Jonas R			07.00-08.30 <b>Ashtanga*</b> 1 Magnus			07.00-09.00 <b>Self Practice</b> * Kripa			07.00-08.30 <b>Ashtanga*</b> 2 Magnus			07.00-08.30 <b>Vinyasa*</b> 1-2 Mathias
09.00-10.30 <b>Hatha</b> 1-3 Jonas R						08.30-10.00 <b>Hatha</b> 2-3 Sarah J						08.30-10.00 <b>Hatha</b> 1-3 Kripa	
			10.00-11.30 <b>Hatha teknik 1-3</b> Eva E			10.00-12.00 <b>Restorative</b> 1-3 Sarah J			10.00-11.30 <b>Hatha</b> 1-3 ChungMei	10.30-11.45 <b>Mamma Mindfulness</b> Gunilla		10.00-11.30 <b>Ashtanga</b> 2-3 Jonas R	
12.00-13.00 <b>Vinyasa</b> 1-3 ChungMei			12.00-13.00 <b>Jivamukti</b> 1-3 Jonas P			12.00-13.00 <b>Hatha</b> 1-3 Sarah J	13.00-14.00 <b>MammaBaby</b> Kripa		12.00-13.00 <b>Vinyasa</b> 1-3 Eva E			12.00-13.00 <b>Vinyasa 1-3</b> Open donation Eva E	
			16.30-17.30 <b>Barn Yoga</b> 7-12år Annika F			16.00-17.15 <b>Tonårs yoga</b> Annika F	16.30-17.40 <b>Gravid Yoga</b> Kripa	16.45-18.45 <b>Mindfulness för gravida +partner</b> start 22/9					17.00-18.00 <b>Vinyasa</b> 1-3 Rullande
17.45-19.15 <b>Jivamukti</b> 2-3 Anna H	17.00-19.00 <b>Self practice</b> * Jonas R		17.45-19.15 <b>Yin</b> 1-3 Eva E	17.30-19.00 <b>Vinyasa*</b> 2-3 Kripa		17.30-19.00 <b>Hatha</b> 1-3 Jonas R	17.45-19.30 <b>Ashtanga *</b> <b>Led primary</b> Kripa	19.00-20.30 <b>Hatha</b> 1-3 Antonia	17.45-19.15 <b>Jivamukti</b> 2-3 Jonas P	17.30-19.00 <b>Hatha*</b> 1-3 Chungmei	17.45-19.00 <b>Ashtanga 1 kurs</b> Marianne		
	19.10-20.40 <b>Hatha*</b> 1-3 Antonia			19.10-20.25 <b>Ash 1 *</b> kurs Kripa		19.10-21.10 <b>Mindfulness</b> start 8/9 Gunilla			19.30-20.45 <b>Jivamukti</b> 1-2 start 2/9 Eric	19.10-20.40 <b>Yin*</b> 1-3 Jonas R			

## HÖSTSCHEMA YOGAYAMA 2010

Lördag			söndag		
Sal 1	Sal 2	Sal 3	Sal 1	Sal 2	Sal 3
10.00-11.45 <b>Vinyasa</b> 2-3 Eva E			10.00-11.00 <b>Ashtanga 2</b> Laruga	10.00-11.00 <b>Barn Yoga</b> <b>4-7 år</b> Annika F	
				<i>jämna veckor</i>	
12.00-13.30 <b>Yin</b> 1-3 Eva E			11.10-12.40 <b>Hatha</b> 1-3 ChungMei		
14.00-15.30 <b>Kundalini 1-3</b> <i>från okt</i> Isabel					
			16.00-17.30 <b>Vinyasa</b> 1-3 Antonia		

\*= 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 hösttermin 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

**Drop-in 200 kr**, lunchklasser **180 kr**

PT och samtliga mindfulnesskurser, se under respektive rubrik på 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.

Samtliga klasser är öppna klasser

# HÖSTSCHEMA YOGAYAMA 2010

## Aktuella klasser

\* (sal uppvärmd till 30 grader):

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

### Ashtanga 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, svara 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.

### 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 stöttas upp av props (kuddar, filtar mm) för total vila. Både lugnande och läkande, hjälper oss med att balansera kroppen energier.

### Barnyoga

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

### Kundalini yoga

En yogaform där du arbetar både fysiskt och mentalt. Med fokus på andningen tillåter du dig själv att släppa blockeringar och känna din livskraft. En klass innehåller asanas, mantran, meditation och avslappning.

### 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 förlossning. 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 bebisens stimuleras genom olika yogaövningar.

### Yoga & Mindfulness för gravida + partner

Genom yoga, meditation, andningsövningar och gruppdiskussioner lär vi oss en värdefull livskunskap som kan hjälpa oss i en av de viktigaste, mest stressfyllda och glädjefulla 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.

### Mamma mindfulness

Detta är en uppföljningsklass för er som har gått på Mindfulness för gravida. Vi varvar mjuk yoga, övningar i mindfulness och samtal i gruppen – bebisarna är mindfulnesslärare de med och är naturligtvis med på klassen.

### 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)