

## Schema:

### **Fredag 13/9-**

16:30-17:00- Mingel/Lättare förfriskningar. 17:00-19:15- Gemensam klass "Styrka och balans" samt 15 minuters avslutande ledd meditation.

### **Lördag 14/9-**

07:30-10:00- Morgonmysore (individuella starttider). 10:15-12:15- Nybörjarintroduktion del 1. 13:00-15:15- Gemensam klass "Bakåtböjningarnas teknik" samt 15 minuters avslutande ledd meditation. 15:15-16:15- Mingel och förfriskningar.

### **Söndag 15/9-**

07:30-10:00- Morgonmysore (individuella starttider). 10:15-11:00 Brunchmingel. 11:00-13:00 Nybörjarintroduktion del 2. 13:00-15:30 Gemensam klass "Att återhämta sig från skador" Inleds med ledd meditation. 15:30-16:00 Mingel och förfriskningar

Efter klasserna serveras lättare Vegetarisk/Raw mat, förfriskningar och tilltugg.

Pris: 950:- för hela helgen eller 250:-/klass