

# zensommaryoga

## lördagen den 15 sept

### Biskops Arnö

BILDHUSET

SKOLHUSET



Tid	Logen	Spiltan	Gotiska Salen	A-sal	B-sal	G-sal	Ute
8.30 – 9.30	Gemensam start för dagen 08.30 i Gympasalen inkl. Yoga för Morgonstela 09.00						
9.45 – 10.45	Kundaliniyoga- tufft			Hormonyoga	Seasonal Yoga		
11.00 – 12.00	Ashtanga	Mindfulness med taktil beröring	Zen meditation	Röstyoga	Mjuk & Stark	Klangresa	
12.00 – 13.15	LUNCH i matsalen						
13.15 – 14.15	Kundaliniyoga	Mindfulness med taktil beröring	Zen meditation	Ayur Veda & örter	Inre Försoning	Celestial Communin.	15.15-16.15
14.30 – 15.30	Ashtanga		Barnyoga	13.15 – 14.25	13.15 – 14.25	Klangresa	Breath
15.45 – 16.45	Jin Shin Jyutsu	Celestial Communication				Naada Yoga	walk
17.00 – 18.00	Avslut för alla med Yoga Nidra, Gong och Celestial Communication i Gympasalen eller utomhus vid vackert väder						



Ashtangayoga  
 Barnyoga  
 Breath Walk  
 Celestial Communication  
 Jin Shin Jyutsu  
 Inre Försoning  
 Kundaliniyoga  
 Mindfulness  
 Naad Yoga  
 Mjuk & Stark  
 Yoga för stela  
 Yoga Nidra  
 Zen meditation  
 Hormonyoga  
 Röstyoga  
 Seasonal Yoga  
 Klangresa

Maria Möller  
 Alexandra Carlberg  
 Roland Nahringbauer  
 Alexandra Carlberg  
 Claire Boelhouters  
 Pet Rostam  
 Roland Nahringbauer  
 Kiki Larsson  
 Swami Kamayogi Saraswati  
 Lysa Öster  
 Lysa Öster  
 Swami Kamayogi Saraswati  
 Cecilia Waldenström  
 Ulrica Gutz  
 Ulrica Gutz  
 Annika Waldenström  
 Erika Seigel Hell

Affär:  
 Shen Dao

## Femårsjubileum!

Boka kvällen med underhållning och firande!

Mer info: [www.zensommaryoga.blogspot.com](http://www.zensommaryoga.blogspot.com)