

# Asthangayoga hösten 2017



Du som är medarbetare på KS har möjlighet att delta i Asthangayoga på torsdagar klockan kl. 15.15-16.15 i Niagara. Vi har bokat in 13 tillfällen under hösten (de första tre gångerna är nybörjarvänliga). Vi håller oftast till i K3 Studio, NI:C0541, men var uppmärksam på salarna, för vi är inte alltid på samma ställe!

## Datum:

~~14 sep, plats: Ashtanga Yoga Shala studio, Gråbrödergatan 8 (5 min från Niagara)~~

**21 sep**, plats: NI:B0308 (lärosal)

**28 sep**, plats: NI:A0606 (lärosal)

**5 okt**, plats: NI:C0541 (K3 Studio)

**12 okt**, plats: NI:C0319 (lärosal)

**19 okt**, plats: NI:C0541 (K3 Studio)

**26 okt**, plats: NI:A0311 (lärosal)

Paus 2 nov

**9 nov**, plats: NI:C0541 (K3 Studio)

**16 nov**, plats: NI:C0541 (K3 Studio)

**23 nov**, plats: NI:C0541 (K3 Studio)

**30 nov**, plats: NI:C0541 (K3 Studio)

**7 dec**, plats: NI:C0541 (K3 Studio)

**14 dec**, plats: NI:C0541 (K3 Studio)

Ashtanga är en dynamisk form av hathayoga och karaktäriseras av att ställningarna görs i ett flöde. Du behöver inte ha praktiserat yoga tidigare för att kunna delta. Det kommer finnas ett antal yogamattor på plats men tag gärna med en egen om det är möjligt. Använd gärna mjuka och bekväma kläder som du kan röra dig obehindrat i.

Det finns 15 platser och bokning sker genom följande länk enligt principen "först till kvarn". Du kan boka in dig på flera tillfällen om så önskas. Om du får förhinder ber vi dig avboka och på så sätt ställa din plats till förfogande.

<https://clients.mindbodyonline.com/classic/home?studioid=194818>

Du kan också boka dig med appen: MINDBODY Book

I appen söker du sedan upp Ashtanga Yoga Shala Malmö

Varmt välkomna!

Åsa Hermansson, Ashtangayogalärare, <http://ashtangashala.se/>  
Prefekterna på KS