

# HÖSTSCHEMA 2026

24 augusti – 19 december



Boka kurs eller drop-in med yogakort

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.30-8.00 (MO) <b>ASHTANGAYOGA MYSORE</b> Drop -in mellan 6.15-9.30		6.30-8.00 (MO) <b>ASHTANGAYOGA MYSORE</b> Drop -in mellan 6.15-9.30		6.30-8.00 (GF) <b>ASHTANGA YOGA MYSORE</b>	8.15-8.45 (MO) <b>PRANAYAMA</b> 📅 En gång i månaden	
					9.00-10.30 (MO) <b>ASHTANGAYOGA MYSORE</b> Ledd primary en gång i månaden.	
10.00-11.15 (MO) <b>HATHA &amp; YINYOGA</b> 📅		10.00-11.15 (BC) <b>MEDIYOGA</b> 📅		11.30-12.30 (FU) <b>FREDAGS-FLOW</b> 📅	11.00-12.15 (MO/JE) <b>YOGA FÖR STELA &amp; YINYOGA</b> (uppehåll 19/9 & 7/11)	
	16.45-17.45 (BC) <b>COREYOGA</b>		16.15-17.15 (MO) <b>HATHA FLOW</b> 📅 (uppehåll 8/10 och 12/11)			
17.45-19.00 (KS) <b>HATHA FLOW</b>	18.00-19.00 (AM) <b>ASHTANGAYOGA GRUND</b>	17.30-19.00 (MO) <b>ASHTANGAYOGA MYSORE</b>	17.30-19.00(MO) <b>ASHTANGAYOGA FÖRDJUPNING</b>	17.00-18.30 (MB) <b>MINDFUL FREDAG</b> 📅 (uppehåll 6/11)		16.30-17.45 (SO) <b>YINYOGA</b> 📅
19.15-20.45 (GF) <b>ASHTANGAYOGA MYSORE</b>	19.15-20.30 (AM) <b>YINYOGA</b> 📅	19.15-20.30 (IF) <b>YOGA FÖR STELA &amp; YINYOGA</b>	19.15-20.30 (BC) <b>MJUK YOGA &amp; MEDITATION</b> 📅			18.00-19.30 (MO/MR) <b>ASHTANGAYOGA LEDD KLASS</b>
20.30-21.15 (MB) <b>MEDITATION &amp; YINYOGA ONLINE</b> 📅						

## Lärare

MO = Maria Olsten  
MR = Maria Robarth  
MB = Marita Berg Gustafsson  
GF = Gigi Fridfinnsdottir  
AM = Anna Myrefjord  
SO = Sussi Obenius  
IF = Ida Frykler  
BC = Bea Casselholm de Salles  
KS = Kristina E Sandberg  
JE = Jessica Ekstam  
PS = Pernilla Skald  
FU = Felizia Uggla

▲ Lugn och återhämtande yoga, passar alla.

▲ Mjuk & stärkande yoga, passar alla.

▲ Fysik yoga i ett skönt tempo.

▲ Ledd Ashtangayoga, solhålsningar, stående och sittande asanas.

▲ Mysoreklass – Ashtangayoga i egen takt

På en Mysoreklass yogar du i din egen takt och får individuell hjälp av läraren. *Du kan starta när det passar dig men avslutar senast på sluttiden för klassen.*

CalmaVita Yoga

yoga@calmavita.se :: www.calmavita.se

# HÖSTSCHEMA 2026

24 augusti – 19 december



## Priser kort och drop-in

gäller på alla schemaklasser i studion och online

### YOGAKORT 12 MÅNADER/ÅRSKORT:

**825 kr/månad** eller **9 900 kr/år**

Ingår förbokning av en valfri kurs på terminsschema.

- ♥ Alltid 10% rabatt i shopen och på utvalda workshops.

### YOGAKORT 6 & 3 MÅNADER:

**6 MÅNADER: 985 kr/månad** eller **5.900 kr/halvår.**

- ♥ Ingår förbokning av en valfri kurs på terminsschema.

**3 MÅNADER: 3 300 kr**

### YOGAKORT obundet:

**1 250 kr/månad**

### YOGAKORT UNGDOM obundet (15-23 år)

**450 kr/månad**

### YOGAKORT obundet ONLINE:

**600 kr/månad** – gäller alla schemaklasser **online.**

### KLIPPKORT:

**2 250 kr/10 ggr** – giltigt i 12 månader från köpdatum.

**1 125 kr/5 ggr** – giltigt i 6 månader från köpdatum.

### DROP-IN:

**250 kr** – Drop-in

**160 kr** – Drop-in ungdom 15-23 år

**100 kr** – Prova-på en gång (gäller vid ett tillfälle).

### PROVA-PÅ MÅNAD:

**650 kr** – Gäller 30 dagar från inköpsdatum.

*Pris för kurser se respektive kurs [boka.calmvavita.se](http://boka.calmvavita.se)*

10% rabatt på yogakort för sjukskrivna, FAR, heltidsstuderande, arbetssökande och seniorer.

Gäller ej drop-in, prova-på månad, ungdomskort. Går ej att kombinera med andra rabatter eller erbjudanden.

---

Du av-/ombokar själv i bokningssystemet [boka.calmvavita.se](http://boka.calmvavita.se)

**Du kan boka en klass tidigast två veckor i förväg.**

**Om du behöver avboka gör du det senast två timmar innan klassen startar.**