



Program yogahelg 13-14 oktober 2018

Lördag:

09:30 Samling

09:45 Tona in helgen – Träffa instruktörerna och dina yogavänner för helgen. Få information om det praktiska och genomgång av helgens program.

10:30-11:30 Global Yoga Intention med Malin – Sätt intentionen för din yogahelg med denna dynamiska yogaklass där vi arbetar oss igenom de klassiska positionerna. Här finns möjlighet att utmanas – både för dig som nybörjare och van yogautövare.

11:30-12:00 Yoga Nidra – En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. När vi praktiserar denna teknik låter vi kroppen somna samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Yoga Nidra hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

12:00-13:00 Hotellets goda lunchbuffé

13:00-13:45 Mental workshop med Malin och Liz – Vilka vinster vill du skapa med din yogapraktik? – Vi tittar på yogans fördelar och hur vi kan föra in dem i vår egen praktisering.

14:00-15:00 Fysisk workshop med Malin och Liz – Surya Namaskar A – En workshop där vi stannar upp i solhålsningens olika moment där du får möjlighet att utveckla din teknik och andning. (Halv grupp. Ena halvan börjar med fysisk workshop och kör därefter Freepower. Andra halvan kör omvänd ordning. Detta för att få mer assistans på workshopen).

15:15-16:00 Freepower med Marlene – På det här intensiva och samtidigt meditativa pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor; att vara smidig och koncentrerad, skärpt, dansant och avspänd, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

16:05-16:30 Mindfulness, Nadabrahma med Malin – Stanna upp och arbeta med din andning och var i nuet. Efter en dag med många nya intryck avslutar vi med att samla oss och skapa full närvaro, kommer ner i varv och landar inför egen tid under eftermiddagen.

16:30 Fika och egen tid med SPA. Unna dig en härlig behandling (uppge yogahelg så får du 10% rabatt på valfri Spa behandling).

19:30 Biströns 2-rättersmiddag (förrätt och huvudrätt). Finns möjlighet att köpa till dessert på plats.



Söndag:

07:30-08:15 Yoga Flow, Wake up! med Liz – Börja dagen med att väcka kroppen och sinnet till liv i denna mjuka flödesklass där vi kombinerar andning med rörelse.

08:15-09:15 Frukostbuffé

09:15-10:00 Workshop, Yoga i vardagen med Malin och Liz – Workshopen ger dig tankar och inspiration kring hur du kan få in yoga i din vardag. I denna workshop kommer du även att få prova på kontorsyoga med enkla yogaövningar som du kan utföra med hjälp utav en stol istället för en yogamatta.

10:15-11:15 Global Yoga, Kundalini Power med Malin – Temat i denna klass är chakran. Vi arbetar från rotchakrat upp till kronchakrat för att väcka kundalinikraften till liv.

11:30-12:30 Yin Yoga, Open your heart med Liz – I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bland annat skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter och baksidor av ben som blir smidigare och mer elastiska. I denna klass fokuserar vi även lite extra på att öppna vårt bröst och våra hjärtan. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på helgen.

12:40-13:15 Tona ut helgen, samt överraskning.

13:15 Hotelllets goda lunchbuffé