



Yogahelg 2-3 mars 2019

Lördag:

09:30 Samling och välkomstfika

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 yogaklass där vi arbetar oss igenom de klassiska positionerna. Här finns möjlighet att utmanas – både för dig som nybörjare och van yogautövare.

11:30-11:50 Yoga Nidra med Liz– En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in 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.

11:50-13:00 Hotelllets goda lunchbuffé

13:00-13:45 Workshop med Malin "Pranayama" – Få kunskap i teori och praktik om yogans andningstekniker samt de positiva effekterna av dessa.

14:00-15:00 Fysisk workshop med Malin och Liz "The Magic 5" – Här går vi igenom några av yogans grundpositioner och finslipar vår teknik.

15:15-16:00 Freepower med Liz – 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, utrensande och svettigt pass!

16:05-16:30 Mindfulness "Nadabrahma" med Malin – En meditation i tre steg där du genom humning och handrörelser lämnar motstridiga delar av dig själv för att börja falla i harmoni i hela ditt väsen.

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

19:30 Bistrans 2-rätters middag (förrätt och huvudrätt). Finns möjlighet att köpa till dessert på plats.

Söndag:

07:30-08:15 Vinyasa Yoga "Ordinary Magic" med Malin – Börja dagen med att väcka kroppen och sinnet i denna mjuka flödesklass där vi kombinerar andning med rörelse. Vinyasa Yoga är en mycket utbredd, modern och dynamisk form av Hathayoga.

08:15-09:15 Frukostbuffé

09:15-10:00 Workshop "Keep your mobility" med Liz – Här får du en möjlighet att prova på kontorsyoga och andra vardagliga övningar för att bibehålla din rörlighet. Ett tillfälle där du får reflektera över din yoga i vardagen samt få tips och övningar på hur du kan föra in yogan som en grund för ett värdigare liv.

10:15-11:15 Poweryoga "Solarplexus" med Liz – I denna kraftfulla och dynamiska klass arbetar vi genom hela kroppen. Vi aktiverar vi vårt rot- och maglås för att hitta vår core och inre fysiska och mentala kraft.

11:30-12:30 Yin Yoga med Malin "Heart & Soul" – En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. 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 Hotellets goda lunchbuffé

