



Yogahelg 11-12 maj 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 Hatha Yoga med Jessica - 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 Jennifer– 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 Föreläsning med Jennifer – Hälsohjulet - En föreläsning om att skapa balans i vardagen och leva hälsosamt. Stress, sömn/vila, balans mellan arbete och fritid, tid för dig själv, relation till omgivningen och inte minst till dig själv spelar också en stor roll. Jennifers ambition med föreläsningen är att få dig att reflektera över din egen vardag där hon delar med sig av sina egna erfarenheter av ett 25-årigt hälsofrämjande arbete.

14:00-15:00 Fysisk workshop med Jessica och Jennifer “The Magic 5” – Här går vi igenom några av yogans grundpositioner och finslipar vår teknik.

15:15-16:00 Soma Move med Jennifer - Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

16:05-16:30 Mindfulness med Jessica – 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

18.00 – 20.00 Tillgång till hotellets fina SPA

20.00 2-rätters middag (förrätt och huvudrätt). Finns möjlighet att köpa till dessert på plats.

Söndag:

07:30-08:15 Vinyasa Yoga med Jessica – 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 Jessica – 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 med Jennifer – 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 Jessica – 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

Mindre ändringar i programmet kan ske

