



Yogahelg 7-8 december

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 "Intention" med Liz – Sätt intentionen för din yogahelg med denna yogaklass där vi arbetar oss igenom de klassiska positionerna och grundläggande andning. 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 Hotellets goda lunchbuffé

13:00-13:45 Workshop med Gabi "Meditation i vardagen" – Under denna workshop arbetar vi både praktiskt och teoretiskt. Vi identifierar våra tankemönster och utmanar dem med meditativa övningar.

14:00-15:00 Teknikklass Yoga med Gabi - finslipa din teknik för att få så mycket ut av din yoga som möjligt.

15:15-16:00 Freepower med Liz – En explosiv, frigörande och meditativ klass. Ett riktigt coolt, utrensande och svettigt pass!

16:05-16:30 Pranayama - "Cleanse Your Chakras" med denna kundaliniinspirerade andningsövning.

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

Söndag

07:30-08:15 Vinyasa Yoga "Wake Up and Tune In" med Gabi – Börja dagen med att väcka kroppen och sinnet i denna mjuka flödesklass där vi kombinerar andning med rörelse.

08:15-09:15 Frukostbuffé

09:15-10:00 Workshop med Liz – Vi stannar upp och ser över 2019 och balansen i våra liv. Vi inspireras och lägger grunden för 2020.

10:15-11:15 Power Yoga "Solarplexus" med Gabi – En kraftfull och dynamisk klass där vi arbetar med 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 Liz "Hips, Heart & Mind" – En klass där du varva ner och landar i nuet, precis som det är. En inre resa både för både kropp och själ. En perfekt avrundning på helgen.

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

13:15 Hotellets goda lunchbuffé

