



Yogahelg Örenäs Slott 28 – 29 september 2019

Lördag:

09:15 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 Malin – 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 Fysisk workshop med Malin och Liz "The Magic 3" – Här går vi igenom några av yogans grundpositioner och finslipar vår teknik.

14:00-14:45 Workshop med Malin "Andning och avslappning" – Få kunskap och verktyg om andningens påverkan på ditt välmående.

15.00 – 15.45 Freepower med Liz – På det här intensiva, utrensande och meditativa pass kommer du att skapa mer pondus. Vi tränar smidighet, styrka och koncentration med explosiva och kraftfulla rörelser.

16:00-16:30 Meditation med Malin "Kärleksfull medvetenhet" – I denna meditation stärker vi empatin gentemot till dig själv och ut till andra.

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

Söndag:

07:30-08:15 Vinyasa Yoga "Wake up" med Liz – 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 "Yoga i vardagen" med Liz – Här får du tips på hur du kan föra in yogan i din vardag. Vi testar övningar för skapa fokus och närvaro samt bibehålla rörligheten i kroppen under en arbetsdag.

10:15-11:15 Poweryoga "Shakti Rising" med Malin – I denna kraftfulla och dynamiska klass arbetar vi genom hela din kropp. Här utmanas du att kliva utanför det bekväma för att nå din fulla potential.

11:30-12:30 Yin Yoga med Liz "Moving into silence" – En klass där du mjukt får varva ner och landa i nuet. Yin yogan tar dig på djupet och återställer kropp och sinne.

12:40-13:15 Tona ut helgen

13:15 Hotelllets goda lunchbuffé

