

Yogahelg Torekov Hotell 7-8 december 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 Hatha Yoga “Släpp vardagen” med Liz

Släpp vardagen och landa in nuet. 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

Yoga Nidra är meditationsklass som 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 “Meditation i vardagen” med Gabi

Under denna workshop arbetar vi både praktiskt och teoretiskt. Vi identifierar våra tankemönster och utmanar dem med meditativa övningar.

14:00-15:00 Teknikklass “Solhälsning” 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 mediativ klass. Ett riktigt coolt, utrensande och svettigt pass!

16:05-16:30 Pranayama med Liz & Gabi - “*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 Bistrons tvårätters middag (*Förrätt och huvudrätt*)

Möjlighet finns 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 ”Livshjulet” 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 utgår från core och utmanar vår inre fysiska och mentala kraft.

11:30-12:30 Yin Yoga med Liz “Hips, Heart & Mind”

En klass där du varvar ner och får landa i varje position under en längre tid. En inre resa både för både kropp och själ.

12:40-13:15 Tona ut helgen

13:15 Hotelllets goda lunchbuffé