

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 “Släpp vardagen” med Liz – Släpp vardagen och landa in i nuet. Denna yogaklass arbetar vi 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 en 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 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 YogaWorkshop ”Applied Yoga” med Gabi - Undersök hur du kan använda yogan för att få så mycket ut av den som möjligt.

15:15-16:00 Freepower® med Liz - Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen - upplevelsen kan bli magisk!

16:05-16:30 Pranayama - ”Cleanse Your Chakras” En kundaliniinspirerade andningsövning som balanserar upp dagen och skapar lugn inför en eftermiddag på egen hand.

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

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 gör en nulägesanalys av våra liv. Vart befinner du dig och vart vill du vara?

10:15-11:15 Power Yoga “Solarplexus“ med Gabi – En kraftfull och dynamisk klass där vi utgår från vår 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. I yin yogan håller vi oss till sittande och liggande positioner. En inre resa både för både kropp och själ som ger ny energi och lugnar ditt sinne.

12:40-13:15 Tona ut helgen

13:15 Hotelllets goda lunchbuffé

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

13:15 Hotellets goda lunchbuffé