



## Yogahelg 8 -9 februari 2020

### 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 Åsa- 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 Åsa– 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 Workshop "Yoga i vardagen" 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.

14:00-15:00 Fysisk workshop "Surya Namaskar A" med Åsa och Jessica – En workshop där vi stannar upp i solhålsningens olika moment där du får möjlighet att utveckla din teknik och andning.

15:15-16:00 Freepower med Jessica - 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.

16:05-16:30 Mindfulness med Jessica– En lite längre meditation där du med hjälp av andetaget landar i nuet.

16:30 Fika och egen tid

18.00 – 20.00 Tillgång till hotellets fina SPA

20.00 Middagsbuffé

## 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 "Livshjulet" med Åsa – Vi stannar upp och gör en nulägesanalys av våra liv. Vart befinner du dig och vart vill du vara?

10:15-11:15 Poweryoga med Jessica – 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 Åsa – 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

13:15 Hotelllets goda lunchbuffé