

## Yogahelg 14- 15 November 2020

### 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.

10:30-11:15 Hatha Yoga "Släpp vardagen" med Åsa – 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.

11.20 – 12.15 MediYoga med Åsa –Kärnan i MediYoga är att skapa ökad balans; fysiskt, mentalt och emotionellt. Det kan definieras som en form av body-mind träning; en helhetsträning som stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem. Mediyogan bidrar även till ökad rörlighet, flexibilitet och styrka.

12:15-13:15 Hotelllets goda lunchbuffé

13:15-14:00 Workshop med Gabi -Andningsmönster och Skador - finns det något samband? Under denna workshop får du en inblick i ditt andningsmönster. Hur du kan undersöka det samt få en förståelse för hur det kan påverka dig fysiskt. Men rätt andningsmönster blir ditt andetag ett fantastiskt redskap till att läka din kropp och tona ner dina eventuella bekymmer.

### **Efter workshopen så promenerar vi bort till citadellet och spenderar eftermiddagen där.**

14:30 -15:15 Fysisk workshop med Gabi - "Applied Yoga" med Gabi - Detta är en fysisk workshop där vi använder några av yogans positioner för att nyfiket undersöka vårt egna rörelsemönster. Vilka muskler är du i kontakt med och vilka behöver du bli påmind om. Med lätta tekniker kan vi hjälpa varandra att hitta tillbaka till kontakten med de glömda musklerna för att få så mycket ut av yogan som möjligt.

15:30-16:15 Freepower med Åsa - 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.

16:20 – 16:40 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.

16:40 Fika och egen tid med ex besök till hotellets fina spa.

19:30 Bistrons 2-rätters middag (förrätt och huvudrätt).

**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 Åsa Yoga – "Yoga, vetenskap och fakta" – en workshop som fokuserar på yogans effekter. Yoga kombinerar två av de saker många av oss i dagens samhälle lider brist på idag; vila och rörelse. Genom att utföra yoga blir den ett av de mest effektiva verktygen du har för att bibehålla och öka din hälsa. Denna workshop visar vad forskningen säger och ger dig praktiska tips på hur du lättare kan få in yogan i din vardag.

10:15-11:15 PowerYoga "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 Åsa "Heart & Soul" – 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

*Några av klasserna kommer att hållas inne på citadellet*

*Mindre ändringar i schemat kan ske*