



## Yogahelg 5-6 December 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.

**10:30-11:30 Globalyoga med Marlene**

En yogaklass anpassad för hur vi lever idag, där många av oss är mycket stillasittande och är mycket i huvudet. Vi flyttar vårt fokus till kroppen med en stor del bröstöppnare och höfter där mycket stelhet skapas när vi inte är i rörelse. Under klassen ges du möjlighet att känna in din kropp och sätta din intention för helgen.

**11.45 – 12.15 Core connect med Marlene**

Grunden till din kärna ligger i en stark core, mittpunkten av din kropp som bär hela dig. Vi arbetar igenom långsamma och flödande rörelser av kraftfull styrka, i ett behagligt tempo. Hitta kontakt och lär känna din kropp.

**12:15-13:15 Hotellets goda lunchbuffé**

**13:15-14:00 Workshop med Sabina "Intuition"**

I denna workshop pratar vi om att lyssna till hjärtat och till din intuition. Att vi ofta har svaret inom oss, att vi kan välja våra gränser och välja att använda hjärtat för kommunikation.

**14:15-15:15 intuitional awareness med Sabina**

Yogaklass/workshop där intuitionen får leda dig genom klassen. Fokus på vad som intuitivt känns rätt och bra istället för det man tänker ser bra ut i andras ögon!

**15:30-16:15 Freepower med Marlene**

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 tjuvningen. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

**16:20 – 16:40 Yoga Nidra med Sabina**

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. *Om du vill lyxa till det med spabehandling, uppge Taudientraining för 10 % rabatt.*

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

## **Söndag:**

### **07:30-08:15 Vinyasa yoga med Sabina - "Låt Hjärtat vakna med solen"**

Morgon yoga som väcker kroppen och ger de bästa möjligheterna att möta dagen med ett öppet hjärta.

### **08:15-09:15 Frukostbuffé**

### **09:15-10:00 Workshop med Marlene "Samtal med dig själv"**

Under tiden som vi smälter maten och laddar upp för mer yoga så jobbar vi vidare med oss själva, men denna gång mentalt. Under vägledning kommer du få utföra ett samtal med dig själv där du tar reda på vad du vill, ser så du lägger din tid och energi på rätt saker och om du lever dina värderingar? Passet inleds med en genomgång och därefter får du material och egen tid till att samtala med dig själv på en utvald plats eller genom en promenad.

### **10:15-11:15 EnergiYoga med Sabina - "Låt energin få spridas"**

En fysisk yogaklass där vi medvetet skapar energi, låter den spridas och bli ett med kroppen. När hela vårt fokus är i kroppen och sinnet är här & nu, grundas du och man får en känsla av vart man befinner sig i förhållande till det som finns runt omkring.

### **11:30-12:30 Yin Yoga med Marlene**

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 runt 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 Hotellets goda lunchbuffé**