

## 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 - 11:00 Kundalini-pranayama med Liz

Vi startar denna yogahelg med en kundalini-inspirerad pranayamaklass i syfte att landa i nuet, i kroppen och andetaget. Med hjälp av enkla upprepade rörelser tillsammans med andetaget vandrar genom våra chakran, renar och öppnar upp för att skapa plats för nytt.

#### 11.10 - 12.10 Vinyasa Yoga "Släpp Vardagen" med Sabina

Släpp vardagen och landa i nuet med denna yogaklass. Vi lägger lite fokus på de klassiska positionerna inom yoga och det finns möjlighet att utmanas - Både för dig som nybörjare och van yogautövare.

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

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

Du "känner" att någon tittar på dig, du vänder dig om och ser en vän eller främling stå där och just titta - vad är det som gör att du "känner" det? Lyssna till hjärtat, ha en magkänsla, ett 6e sinne, ha fingertoppskänsla eller stark intuition. I denna workshop pratar vi om hur vi ofta har en känsla/svar inom oss och genom att lyssna intuitivt ge oss en möjlighet att bättre anpassa oss till vår verklighet.

#### 14:15 - 15:00 Fysisk workshop "Hur ska det kännas?"

En fysisk workshop där vi tillsammans går igenom några av Yogans positioner utifrån perspektiven 1. Hur jag tänker att det ska se ut 2. Hur jag med rätt teknik kan få mer effekt 3. Hur känns positionen rätt för mig.

#### 15:15 - 16:00 Freepower

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation och yoga som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

#### 16:10 - 16:30 Yoga Nidra med Liz

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 Bistrons 2-rätters middag (förrätt och huvudrätt).

## **Söndag:**

### **07:30-08:15 Intuitiv Yoga med Sabina - "Låt Hjärtat vakna med solen"**

Morgonyoga där hjärtat och kroppen får leda dig mjukt igenom klassen. Fokus på vad din kropp behöver för att vakna med de bästa möjligheterna att möta dagen med ett öppet hjärta.

### **08:15-09:15 Frukostbuffé**

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

Under denna interaktiva föreläsning med inslag av sharing (delning) och egen reflektion får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen och sätta ny riktning. Vi kikar närmare på vad i yogans värld du kan inspireras av och kanske föra in i din vardag för en hälsosammare livsstil. Var är du i livet, vad mår Du bra av, vad prioriterar du och lever du efter dina värderingar?

### **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 Liz**

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En återhämtning 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 Hotellets goda lunchbuffé**