



Yogahelg 23-24 januari 2021

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 Mediyoga "Mental Balance" med Åsa. Starta helgen mjukt med en MediYogaklass. En BodyMind-träning som skapar balans; fysiskt, mentalt och emotionellt. Vi ökar rörlighet, bygger styrka, stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem.

11.15 – 12.15 Klassen går över i en Hatha Yoga "Fysical Balance" med Liz –Vi fortsätter öka rörligheten och bygga styrka med klassiska yogapositioner och andning. Här finns möjlighet att utmanas – både för dig som nybörjare och van yogautövare.

12:15-13:15 Hotellets goda lunch med varmrätt och salladsbuffé

13:15-14:00 Workshop med Åsa "Yoga fungerar - Yoga, vetenskap och fakta del 1" – en workshop som fokuserar på yogans effekter. Denna workshop visar vad forskningen säger och ger dig praktiska tips på hur du lättare kan få in yogan i din vardag. Du startar här din egen inre resa och skapar medvetenhet kring vad du kan plocka från yogans värld för ett bättre välmående...

14:15-15:15 Fysisk workshop "Virya Yoga" med Åsa. En fysisk workshop där vi tittar närmare på Virayogans biomekanik i teori och praktik.

15:30-16:15 FreePower med Liz – Rytmer och rörelser som får din kropp mjuk och ledig, rörelser från kampsporten som ger dig kraft och pondus och ett mentalt fokus som ger dig skärpa i denna fysiska och meditativa klass med enkla repetitiva rörelser. Kontrasterna är tjusningen.

16:20 – 16:40 "Shaking Active Meditation" med Åsa. Här släpper vi taget om dagen.

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

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

Söndag:

07:00 Promenad bort till citadellet för att starta dagen med klass där.

07:30-08:15 Vinyasa Yoga "Wake Up and Tune In" med Åsa – 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 Liz "Yoga fungerar - Yoga, vetenskap och fakta del 2" Vi fortsätter vår resa in i yogans värld och tar det ett steg vidare från dag 1. Vi tar ner det på ett personligt plan och lägger en grund för det nya året.

10:15-11:15 PowerYoga "Playfulness" med Liz – Bjud in glädjen och våga släpp prestationerna i denna lekfulla och dynamiska klass med både fysiska och mentala utmaningar.

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. 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 Brunch

Mindre ändringar av schemat kan förekomma