

YogaHelg Hotel Skansen - "Tema" Andetag

6-7 mars 2021

Lördag

09.30 Samling och välkomstfika

09.45 - 11.00 Hatha Yoga med Ingela - Vi börjar lördagen med ett Hatha Yoga pass där vi arbetar oss igenom kroppen med klassiska yogapositioner och bjuder in andetag i rörelsen.

11.00-11.30 Tona in helgen tillsammans och med andetaget. Presentation av instruktörer och genomgång av schema.

11.40-12.30 Workshop - *Solhälsning A* - Nedbrytning av positionerna för att få förståelse och så mycket som möjligt ut av Solhälsningen.

12.30-13.30 Lunch

13.30-14.15 Workshop/föreläsning med Gabi "Andetaget" – Workshopen startar i teori och andetagets anatomi. Vi pratar om hur andetaget kan påverka vårt mående rent anatomiskt och hur vi med andetaget kan hjälpa läkning av skador i kroppen. Teorin övergår i workshop där vi genom enkla metoder analyserar våra egna och varandras andetag.

14.15-15.00 Fysisk workshop med Gabi - "*Applied Yoga*" - En fysisk workshop där vi använder några av yogans positioner för att nyfiket undersöka vårt eget 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.

15.00-15.30 Fika

15.30-16.00 *Freepower* med Gabi - En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är *Freepower* både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet - en riktigt häftig klass!

16.00-17.00 Yin yoga med Ingela - "*Mjuka upp höfter och ljumskar*" - Yin yoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Andetaget hjälper dig att slappna av i varje position. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

19.30-23.00 Tillgång till och tid för kvällsspa

Söndag

07.30- 08.15 MorgonYoga "Wake Up and Tune In" med Ingela – 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- 09.55 Workshop/föreläsning med Ingela - Verktyslåda när stressiga stunder dyker upp. Vilka verktyg finns det för att hantera livet och vardagen?

10.05- 11.05 Vinyasa med Gabi - Koppla ihop andetag och rörelse i en lekfull, kraftfull och utforskande yogaklass. Hitta ditt flow och jobba med alla olika energinivåer hela tiden i synk med andetaget.

11.05- 11.30 Förmiddagsfika och tid för utcheckning

11.30- 12.30 Gongavslappning med Ingela - Gongen är ett kraftfullt verktyg mot ett rastlöst och stressat sinne. Vibrationerna sägs ha förmåga att balansera både kroppen och sinnet samt skapa en djup avslappning för hela kroppen.

12.40- 13.15 Tona ut helgen

13.15 Lunch