

## Yogahelg Örenäs Slott - "Heart & Soul"

27-28 mars 2021

### Lördag

#### 09:30 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 Mediyoga "Breath & Balance" med Åsa** – Starta helgen mjukt med en MediYogaklass. En grundande klass som skapar balans; fysiskt, mentalt och emotionellt. Vi ökar rörlighet, bygger styrka, stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem.

**11.15 – 12.00 Klassen går över i en vinyasayoga med Sabina – "Here & Now"** där fokuset ligger på hjärtat och nuet. Vi fortsätter öka rörligheten och bygga styrka med klassiska yogapositioner i ett härligt flöde tillsammans med andning.

#### 12:00 -13:15 Hotellets goda lunch med varmrätt och salladsbuffé

#### 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 6:e 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.

**14:00-15:00 Fysisk workshop med Åsa och Sabina "Solhalsning A"** - Solhalsningen finns ofta med på klassiska yoga pass. Vi djupdyker för att få ut så mycket som möjligt av alla positioner som ingår i solhalsningen.

**15:30-16:15 Freepower® med Sabina** - 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 - upplevelsen kan bli magisk.

**16:20-16:50 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.

#### 16:50-19.00 Egen tid med ex badtunna och bastu

**19:00 Slottets tvårätters 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 Åsa "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 en 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 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 Slottets goda lunch**