

Yogahelg Hotel Öresund

10-11 april 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.

10:30-11:15 Mediyoga "Mental 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 – 12.15 Klassen går över i en Hatha Yoga klass med Ingela där fokus blir på höfter. Vi fortsätter öka rörligheten och bygga styrka med klassiska yogapositioner och andning.

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

13:15-14:00 Workshop med Åsa & Ingela "Chakra; Sju nycklar till läkning av energikroppen" - I denna workshop får du en översikt på hur du kan skapa balans i din kropp genom att lära dig mer om chakran och dess betydelse.

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

15:30-16:15 FreePower med Ingela – 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 tjustningen.

16.30 – Promenad bort till Citadellet

16:50 – 17:30 "Shaking Active Meditation" med Åsa & Gong med Ingela - Här släpper vi taget om dagen.

17:30 Fika på Citadellet och egen tid med ex besök till hotellets fina spa.

19:30 Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt).

Söndag:

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 Åsa och Ingela – Fortsättning på "Chakra; Sju nycklar till läkning av energikroppen.

10:15-11:15 Virya Yoga med Åsa – Här bjuds du in o känna på de kunskaper vi gick igenom under gårdagens fysiska workshop.

11:30-12:30 Yin Yoga med Ingela - En helhetsklass 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.

