

Program Yogaresa

Lördag:

16.30 – 17.30 Yoga - "Intention"
18.30 - 19.15 Välkomstmöte Sthlm och Kph
19.15 Middag

Söndag:

06.45 – 07.15 Morgonjogg
07.30 – 08.30 Yin & Yang Yoga
08.30 Frukost
09.00 Välkomstmöte Gbg
10.00 – 11.00 Hatha Yoga
11.30 – 12.30 Promenad i olivlundarna
15.30 – 16.30 Workshop - "Surya Namaskar A"
16.45 -17.15 Muskulär avslappning
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 Kvällsoverraskning

Måndag:

07.30– 08.30 Yin & Yang Yoga
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Vinyasa Yoga
11.15 – 12.00 Freepower
15.00 - 15.45 TRX Yoga
16.00 - 16.45 Workshop- "Pranayama"
18.00 -18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 – 21.15 Moon Salutation

Tisdag:

06.45 – 07.15 Morgonjogg
07.30 – 08.30 Yin & Yang Yoga
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Yoga - "Tibetanen"
11.00 – 12.00 Yin Yoga - "Love & Soul"
15.00 – 16.00 Silent Walk
16.30 Vinprovning (Tillval)
19.00 Middag

Onsdag:

07.30 – 08.30 Yin & Yang Yoga
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Power Yoga
11.15 – 11.45 Yoga Nidra
15.00 Cykeltur upp i bergen eller ledig em
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 – 21.15 Meditation - "Nadabrahma"

Torsdag:

06.45 – 07.15 Morgonjogg
07.30 – 08.30 Yin & Yang Yoga
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Workshop - "The Magic 3"
11.15 – 12.00 TRX Yoga
12.30 – 13.15 Dancing meditation
15.30 Promenad 10,7 km el besök till Chania
18.30 Mingel
19.00 Middag

Fredag:

07.30 – 08.30 Yin & Yang Yoga
08.30 Frukost
10.00 – 11.00 Workshop - "Paryoga"
11.15 – 12.00 Freepower
15.15 – 16.00 Vardagsyoga
16.30 – 17.30 Yin Yoga - "Lotus"
18.30 Avslutning
19.15 Avslutningsmiddag

Lördag:

07.00 – 07.45 Yin & Yang Yoga
Träningsfri dag för Gbg eller träning med Apollo Sports