

Yogahelg Hotel Skansen - "Tema" Andetag

6-7 mars 2021

Lördag

09.15 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 andetagerna i rörelsen.

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

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

12.30-13.30 Lunch

13.30-14.15 Workshop med Liz "*Andetaget*" – I workshopen varvar vi teori och praktik och pratar om andetagets anatomi, positiva effekter och hur du kan använda andetaget i din vardag.

14.15-15.00 Fysisk workshop med Liz - "*Centrering och muskulär energi*" - En fysisk workshop där vi utgår från några av yogans positioner. 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 Liz - 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.

17.45 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

19.30-23.00 Tillgång till och tid för kvällsspa

Söndag

07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt

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 med Ingela & Liz - Verktyslåda när stressiga stunder dyker upp. Vilka verktyg finns det för att hantera livet och vardagen?

10.05- 11.00 Vinyasa med Liz - 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.

11.00 - 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