

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.

10:30-11:15 Mediyoga "Breath & Balance" med Ingela – 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 fokus ligger på hjärtat och nuet. Vi fortsätter öka rörligheten och bygga styrka med klassiska yogapositioner i ett härligt flöde tillsammans med andning.

12:00 -13:00 Hotellets goda lunch

13:00-13.45 Workshop med Sabina och Ingela "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 ger oss en möjlighet att bättre anpassa oss till vår verklighet.

13:45-14:45 Fysisk workshop med Ingela och Sabina "Solhälsning A" - Solhälsning finns ofta med på klassiska yogapass. Vi djupdyker för att känna in så mycket som möjligt av alla positioner som ingår i solhälsningen.

14:45 - Eftermiddagsfika

15:15-16:00 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.

16:05-16:30 Yoga Nidra med Ingela– 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.

16:30 Egen tid (Ex tid för bad i badtunna och bastu)

18:00 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. Fokusera på vad din kropp behöver för att vakna med de bästa möjligheterna att möta dagen med ett öppet hjärta.

08:15-09:15 Frukost**09:15-10:00 Workshop med Ingela och Sabina "Samtal med dig själv"**

Under detta interaktiva pass 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. Vad drömmer du om, vad mår du bra av, vad prioriterar du och ger du dig möjligheten att leva 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 Ingela "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. Yinyoga 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**