

## Yogahelg Örenäs Slott

21 - 22 Augusti

### *“En helg genom din Chakran”*

#### **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 Ingela.** Starta helgen mjukt med en MediYogaklass. En grundande klass som börjar med första chakrat, **Rotchakrat**, där vi skapar balans; fysiskt, mentalt och emotionellt. Vi ökar rörlighet, bygger styrka, stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem med hjälp av vårt andra chakra, **Sakralchakrat**.

**11:15-12:00 Klassen går över i en Vinyasa Yoga klass med Sabina** där fokus blir på **Solarplexus**, vårt chakra för självkänsla och självförtroende. Vi öppnar, stöttar och möter oss där vi är just nu med mer rörlighet och klassiska yogapositioner och andning.

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

**13:15-14:00 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

**14:00-14:45 Workshop “Ta hand om dig själv kärleksfullt”** Kläder efter väder där vi utforskar slottets vackra natur utifrån vårt **Hjärtchakra**.

#### **14:45 Eftermiddagsfika** - och incheckning

**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 Egentid** (*Ex tid för bad i badtunna och bastu*)

#### **18:00 Slottets tvårätters middag** (*Förrätt och huvudrätt*)

**Söndag:**

**07:30-08:15 MorgonYoga med Mantrasång "Öppna ditt Halschakra" med Ingela** – Börja dagen med att väcka kroppen och sinnet i denna mjuka intuitiva klass där vi kombinerar andning med rörelse för att balansera alla dina chakran.

**08:15-09:15 Frukostbuffé**

**09:30-10:15 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 efter dina värderingar?

**10:15-11:15 EnergiYoga "Fokus på Tredje Ögat" med Sabina** – En fysisk yogaklass där vi medvetet skapar energi, låter den spridas och bli ett med kroppen. Med hjälp av tredje ögat kan vi observera oss själv utifrån och bli mer medvetna om kropp och hjärta.

**11.15 Smoothie / Energipåfyllning**

**11:30-12:30 YinYoga "Hela dig" 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 från rotchakra till **Kronchakra** och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på helgen.

**12:40-13:15 Tona ut helgen**

**13:15 Slottets goda lunch**

*Mindre ändringar av schemat kan förekomma.*