

## Yogahelg - 22-23 maj 2021

### Lördag:

**09.30 Samling och välkomstfika**

**09.45 GRUPP A: Tona in helgen med Jessica – SJÖSALEN**

Träffa instruktörerna och dina yogavänner för helgen. Få information om det praktiska och genomgång av helgens program.

**09.45 GRUPP B: Tona in helgen med Sabina – SKEPPET**

Träffa instruktörerna och dina yogavänner för helgen. Få information om det praktiska och genomgång av helgens program.

**10.30 - 11.30 GRUPP A: Vinyasa Yoga med Jessica – SJÖSALEN**

En dynamisk och flödande yogaform där ingen klass är den andra lik. Ordet vinyasa innebär just flöde och denna form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här samordnas andning och rörelser i ett dynamiskt flöde mellan olika positioner.

**10.30-11.30 GRUPP B: Hatha Yoga med Sabina - SKEPPET**

En yogaklass där vi arbetar oss igenom de klassiska positionerna. Här finns möjlighet att utmanas – både för dig som nybörjare och van yogautövare.

**11.30 - 11.50 GRUPP A: Guidad meditation med Jessica– SJÖSALEN**

En lite längre meditation där du med hjälp av andningsövningar landar i nuet.

**11.30- 11.50 GRUPP B: Yoga Nidra med Sabina - SKEPPET**

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.

**12.00 - 13.00 Brunchbuffé**

**13.00-13.45 GRUPP A: Workshop "Samtal med dig själv" med Sabina - SJÖSALEN**

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?

**13.00-13.45 GRUPP B: Workshop "Yoga i vardagen" med Jessica– SKEPPET**

Här får du en möjlighet att prova på kontorsyoga och andra vardagliga övningar för att bibehålla din rörlighet. Ett tillfälle där du får reflektera över din yoga i vardagen samt få tips och övningar på hur du kan föra in yogan som en grund för ett värdigare liv.

**14.00-14.45 GRUPP A: Fysisk workshop "Surya Namaskar A" med Sabina – SJÖSALEN**

En workshop där vi stannar upp i solhålsningens olika moment där du får möjlighet att utveckla din teknik och andning.

**14.00-14.45 GRUPP B: Fysisk workshop "Surya Namaskar A" med Jessica – SKEPPET**

En workshop där vi stannar upp i solhålsningens olika moment där du får möjlighet att utveckla din teknik och andning.

**14.45 Eftermiddagsfika****15.15-16.15 GRUPP A: Freepower med Sabina - SJÖSALEN**

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.

**15.15-16.15 GRUPP B: Yin Yoga med Jessica - SKEPPET**

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. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

**17.15 Tvårätters middag inklusive kaffe.****18.45 - 20.30 SPA (Exklusiv tillgång för vår grupp)**

*Klockan 20.30 måste SPA liksom omklädningsrum vara utrymt. För dig som önskar nyttja hela SPA-tiden kan dusch och ombyte ske på rummet. För dig som önskar serveras en kvällsmacka. Denna förtärs på rummet med anledning av restriktionerna som gäller serveringstider för hotellets publika utrymmen.*

**Söndag:****07.30-08.15 GRUPP A: MorgonYoga med Jessica– SJÖSALEN**

Börja dagen med att väcka kroppen och sinnet i denna mjuka intuitiva klass där vi kombinerar andning med rörelse.

**07.30-08.15 GRUPP B: MorgonYoga med Sabina - SKEPPET**

Börja dagen med att väcka kroppen och sinnet i denna mjuka intuitiva klass där vi kombinerar andning med rörelse.

**08.15-09.15 Frukostbuffé****09:15-10:00 GRUPP A: Workshop "Yoga i vardagen" med Jessica– SJÖSALEN**

Här får du en möjlighet att prova på kontorsyoga och andra vardagliga övningar för att bibehålla din rörlighet. Ett tillfälle där du får reflektera över din yoga i vardagen samt få tips och övningar på hur du kan föra in yogan som en grund för ett värdigare liv.

**09.15-10.00 GRUPP B: Workshop "Samtal med dig själv" med Sabina - SKEPPET**

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 GRUPP A: Hatha Yoga med Sabina - SJÖSALEN**

En yogaklass där vi arbetar oss igenom de klassiska positionerna. Här finns möjlighet att utmanas – både för dig som nybörjare och van yogautövare.

**10.15-11.15 GRUPP B: Vinyasa Yoga med Jessica – SKEPPET**

En dynamisk och flödande yogaform där ingen klass är den andra lik. Ordet vinyasa innebär just flöde och denna form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här samordnas andning och rörelser i ett dynamiskt flöde mellan olika positioner.

**11.30-12.30 GRUPP A: Yin Yoga med Jessica - SJÖSALEN**

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. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avrundning på helgen.

**11.30-12.30 GRUPP B: Freepower med Sabina - SKEPPET**

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.

**12.45-13.15 GRUPP A: Yoga Nidra + Tona ut helgen med Sabina - SJÖSALEN**

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.

**12.45 - 13.15 GRUPP B: Guidad meditation + Tona ut helgen med Jessica– SKEPPET**

En lite längre meditation där du med hjälp av andningsövningar landar i nuet.

**13.15 Brunchbuffé**