

## Yogahelg Hotel Öresund

13 - 14 november 2021

### Tema "Andetag"

#### Lördag

09.15 Samling och välkomstfika

09.45 - 10.00 **Intoning** - Träffa instruktörerna och dina yogavänner för helgen. Få information om det praktiska och genomgång av helgens program.

10.15 - 11.00 **MediYoga** 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 hormon- och nervsystem.

11.00 - 11.45 **Hatha Yoga** med Liz - vi går från en lugn MediYogaklass till en mer dynamisk klass där vi arbetar oss igenom kroppen med klassiska yogapositioner och bjuder in andetagerna i rörelsen.

11.45 - 13.00 **Lunch**

13.00 - 13.30 **Andningsworkshop** med Liz – I workshopen varvar vi teori och praktik och pratar om andetagets anatomi, positiva effekter och hur du kan använda andetaget i din vardag.

13.30 - 14.15 **Fysisk workshop** - Vi bryter ner Solhålsningen i sekvenser, tittar närmare på tekniken och sätter samman till en helhet med andetaget.

14.30 - 15.00 **Freepower** med Liz - En klass med hetta, kraft och explosivitet. Med stora, enkla, repetitiva rörelser med inspiration från både yoga och kampsport är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet!

15.00 - **Eftermiddagsfika**

15.30 - **Promenad till Citadellet**

16.00- 16.30 **Yoga Nidra** med Ingela - Vi avrundar dagen med en YogaNidra som är en stund för djup avslappning och återhämtning för att lösa upp mentala, fysiska och emotionella i kropp och knopp.

16.30 **Snack och egentid med Spa**

19.30 **Restaurangens tvårätters middag (för- och huvudrätt)**

**Söndag**

07.00 - **Starta dagen med lite kaffe/te & frukt**

07.30- 08.15 **MorgonYoga** 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- 10.00 **Workshop i Mindfulness** med Ingela & Liz - Verktyglåda 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 och utforskande yogaklass. Hitta ditt flow!

11.00 - 11.30 **Förmiddagsfika och tid för utcheckning**

11.30- 12.30 **Yinyoga med Ingela** - Avsluta helgen med en lugn och skön Yinyogaklass. Vi landar in i kropp och sinne i olika positioner och låter tyngdlagen göra sitt. En stund av återhämtning och möjlighet att ladda upp ny energi!

12.30- 13.00 **Tona ut helgen!**