

Yogahelg Hotel Skansen

22-23 januari 2022

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.

10.15-11.00 Intuitiv Yoga med Sabina

Starta helgen mjukt med en Intuitiv yoga där hjärtat och kroppen får leda dig genom klassen i ett lugnt skönt flow. Fokus på vad som känns rätt istället för hur tanken tycker att det ska se ut. En klass där rörelserna får följa ditt andetag för medveten närvaro.

11.00-11.45 Klassen går över i en Vinyasa Yoga med Liz

En dynamisk och fritt flödande yogaform där ingen klass är den andra lik - ordet vinyasa innebär just flöde. I denna klass möter vi dig där du är i din yoga, med olika alternativ, för en härligt fysisk utmanande klass med lite lekfullhet.

12.00-13.15 Skansens goda Lunch

13.15-14.00 Fysisk workshop med Sabina och Liz - "Solhälsning A"

På många klassiska yogapass möter vi Solhälsningen och gör här en djupdykning för att känna in så mycket som möjligt av positionerna som ingår. Bra för dig som känner dig ny och alltid fint att få möjlighet att finslipa på sin teknik.

14.15-15.00 "Blocka din Yoga" med Sabina

Använder du yogablock i din yoga? Man kan använda block till mycket - som förlängning i olika positioner, som stöttning, i bakåtböjningar, för att hitta aktivitet i olika delar av kroppen m.m. I just denna interaktiva klassen flörtar vi framför allt med din inre Core.

15.00-15.30 Eftermiddagsfika och möjlighet till incheckning

15.30-16.20 Freepower med Sabina

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

16.30-17.00 Yoga Nidra med Liz

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.



18.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

19.30-23.00 Tid för SPA och härlig återhämtning

Söndag

07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt

07.30- 08.15 MorgonYoga med Liz

Ta med en kopp varm te/kaffe till din matta och väck kropp & sinne i en mjuk flödesklass. Vi kombinerar andning med rörelse för den bästa starten på dagen.

08.15- 09.30 Frukostbuffé

09:30-10:15 Andningsworkshop med Liz

En workshop där vi går igenom andningens funktion och positiva effekter. Vi testar några olika pranayamas (andningsövningar) och tittar på hur vi kan använda dem i vardagen.

10.15 - 11.15 EnergiYoga med Sabina

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.

11.25 - 12.40 Yinyoga med Liz Yinyoga 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. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne - magi i hela 75 min.

12.40- 13.00 Tona ut helgen!

13.15 Lunch

