

Yogahelg Margretetorp

4-5 Juni 2022

“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 Margretetorps berömda lunchbuffe

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 solhälsning A.

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 - 15.15 Eftermiddagsfika och möjlighet till incheckning

15.15 - 16.00 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 tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet - en riktigt häftig klass!

16.15 - 16.45 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.

16.45 Egentid med möjlighet att nyttja Bastu & Badtunna

19.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

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

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- 09.30 Frukostbuffé

09.30 - 10.15 Fysisk workshop med Ingela och Sabina "Nyfikenhet & Kunskap" En perfekt workshop efter frukost där vi i fördjupar oss i några fler av yogans positioner och hjälper dig hitta rätt teknik. Små insikter som kan ge dig aha-upplevelser.

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.

11.25 - 12.40 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 - Magi i hela 75minuter. En perfekt avslutning på helgen.

12.40 - 13.00 Tona ut helgen!**13.15 Lunch**