

Yogahelg Hotel Skepparholmen

“Heart & Soul”

9-10 oktober 2021

Lördag:

09.30 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 “Breathe & Balance” med Åsa – Starta helgen mjukt med en MediYogaklass. En grundande klass som skapar balans; fysiskt, mentalt och emotionellt. Vi ökar rörlighet, bygger styrka, stillar sinnet, ökar kroppsmidvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem.

11.15-12.00 Klassen går över i en Vinyasayoga med Sabina – “Here & Now” där fokus ligger på hjärtat och nuet. Vi fortsätter öka rörligheten och bygga styrka med klassiska yogapositioner i ett härligt flöde tillsammans med andning.

12.00 - 13.15 Lunch

13.15-14.00 Fysisk workshop med Åsa och Sabina “Solhalsning A” - Solhalsning finns ofta med på klassiska yogapass. Vi djupdyker för att känna in så mycket som möjligt av alla positioner som ingår i solhalsningen.

14.00-14.45 Workshop Ute “Fyll på dig själv” - Kläder efter väder då vi utforskar Båstads vackra natur och strand.

14.45-15.15 Eftermiddagsfika

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!

16.05-16.30 Yoga Nidra med Åsa – 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 inklusive kaffe

20.00-22.00 Tillgång till SPA

Söndag:

07.30- 08.15 MorgonYoga "Wake Up and Tune In" med Åsa – Börja dagen med att väcka kroppen och sinnet i denna mjuka flödesklass där vi kombinerar andning med rörelse.

08.15-09.30 Frukostbuffé

09:30-10:15 Workshop med Sabina och Åsa "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 med Sabina – "Låt energin få spridas" - 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.

11.45- 12.40 Yinyoga med Åsa - "Mjuka upp höfter och ljumskar" - 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.

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