

Program Yogaresa Oktober 2021

Lördag 2 oktober

16.30 – 17.30 Yoga - "Feet on Crete"
 18.30 - 19.15 Välkomstmöte Sth och Kph *
 19.15 Middag

Söndag 3 oktober

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 09.00 Välkomstmöte Göteborg **
 10.00 – 11.00 Hatha Yoga - Grund
 11.30 – 12.30 Promenad i olivlundarna
 15.30 – 16.45 Workshop - "Sun Salutation"
 16.55 -17.15 Avslappning "Body Scan"
 18.30 Mingel*
 19.00 Middag
 20.30 Kvällsritual****

Måndag 4 oktober

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 10.00 – 11.00 Yoga "Vinyasa"
 11.15 – 12.00 Workshop - "Pranayama"
 15.00 - 15.45 TRX Yoga ***
 16.00 - 16.45 Freepower
 18.00 -18.30 Mingel *
 19.00 Middag
 20.30 – 21.15 Moon Salutation

Tisdag 5 oktober

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 10.00 – 11.15 Yoga - "Tibetanen"
 11.15 – 12.00 Yin Yoga - "Hips"
 15.00 – 16.00 Walking meditation "Senses"
 16.30 Vinprovning (Tillval)
 19.00 Middag

Onsdag 6 oktober

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 10.00 – 11.00 Power Yoga
 11.15 – 11.45 Yoga Nidra
 15.00 Cykeltur upp i bergen eller ledig eftermiddag
 18.30 Mingel*
 19.00 Middag
 20.30 – 21.15 Sharing "Mirror"

Torsdag 7 oktober

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 10.00 – 11.00 Workshop - "The Magic 3"
 11.15 – 12.00 TRX Yoga ***
 12.30 – 13.15 Moving meditation "Release"
 15.30 Promenad 10,7 km el besök till Chania
 18.30 Mingel*
 19.00 Middag

Fredag 8 oktober

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 10.00 – 11.00 Workshop - "Paryoga"
 11.15 – 12.00 Afropowerdance
 15.15 – 16.00 Workshop - Kundaliniinspirerad pranayama "Chakra"
 16.30 – 17.30 Yin Yoga - "Hearts"
 18.30 Avslutning*
 19.15 Avslutningsmiddag

Lördag 9 oktober

07.00 – 07.45 Morgonyoga "Intuitive"
Träningsfri dag för Göteborg eller träning med Apollo Sports.

- * *Baren utanför entréloungen*
- ** *Restaurangen*
- *** *MOG (Träningsyta)*
- **** *Konferensrum*