

## Yogahelg Hotel Skansen

4-5 December 2021

### 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 HathaYoga "Släpp vardagen" med Marlene** – Släpp vardagen och landa in i nuet. Denna yogaklass arbetar vi oss igenom de klassiska positionerna och grundläggande andning. En skön start för helgen.

**11.15-12.00 Globalyoga "Home" med Marlene** - En yogaform anpassad till 2000-talets människa med fokus på höfter och axelpartiet. Fysiska utmaningar varvas med mentala intentioner - Att hitta Hem till din underbara plats i dig själv!

#### 12.00-13.15 Lunch serverad i eventlokalen

#### 13.15-14.00 Workshop med Gabi -Andningsmönster och Skador - finns det något samband?

Under denna workshop får du en inblick i ditt andningsmönster. Hur du kan undersöka det samt få en förståelse för hur det kan påverka dig fysiskt. Men rätt andningsmönster blir ditt andetag ett fantastiskt redskap till att läka din kropp och tona ner dina eventuella bekymmer.

**14.00-14.45 Fysisk workshop med Gabi - "Applied Yoga"**- Detta är en fysisk workshop där vi använder några av yogans positioner för att nyfiket undersöka vårt egna rörelsemönster. Vilka muskler är du i kontakt med och vilka behöver du bli påmind om. Med lätta tekniker kan vi hjälpa varandra att hitta tillbaka till kontakten med de glömda musklerna för att få så mycket ut av yogan som möjligt.

#### 14.45 - 15.15 Eftermiddagsfika och möjlighet till incheckning

**15.15-16.00 Freepower med Marlene**- 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 Marlene**– 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 Tillgång till kvällsspa

### Söndag

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

**07.30- 08.15 Vinyasa Yoga “Wake Up and Tune In” med Gabi** – 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 Marlene - Mental Träning**

**10.15-11.15 PowerYoga “Solarplexus” med Gabi** – En kraftfull och dynamisk klass där vi utgår från vår core och utmanar vår inre fysiska och mentala kraft.

**11.15 Förmiddagsfika**

**11.45- 12.45 Yin Yoga med Marlene “Heart & Soul”** – En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på helgen.

**12.45- 13.15 Tona ut helgen!**

**13.15 Lunch**

*Mindre justeringar kan ske.*