

## Yogahelg Hotel Skansen

5-6 mars 2022

### 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.

**10:30-11:30 Mediyoga "Breath & 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 kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem.

**11.15 – 12.00 Klassen går över i en hathayoga med Ingela – "välkommen hem"** där fokuset ligger på att känna in kroppen här och nu. Vi fortsätter öka rörligheten och bygga styrka med klassiska yogapositioner i ett härligt flöde tillsammans med andning.

#### 12:00 -13:30 Hotellets goda lunch

**13:30-14:30 Fysisk workshop med Åsa och Ingela "Solhälsning A"** - Solhälsningen finns ofta med på klassiska yoga pass. Vi djup dyker för att få ut så mycket som möjligt av alla positioner som ingår i solhälsningen.

#### 14:30-15:00 Workshop UTE "Fyll på dig själv – En förundrans promenad

#### 15.00-15.30 Eftermiddagsfika

**15:30-16:15 Freepower® med Åsa** - Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen - upplevelsen kan bli magisk.

**16:20-16:45 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.

#### 18:00 Två-rätters middag (förrätt och huvudrätt).

#### 19.30-23.00 – Tid för Spa

**Söndag****07.15 – Starta dagen med lite kaffe/te & frukt**

**07:30-08:15 Morgonyoga med Åsa – "Wake up and Tune in"** Morgonyoga där kroppen får leda dig mjukt igenom klassen. Fokus på vad din kropp behöver för att vakna med de bästa möjligheterna att möta dagen med ett öppet hjärta.

**08:15-09:30 Frukostbuffé****09:30-10:00 Workshop med Åsa "Balans i vardagen – 4 rum för balans"**

Under denna interaktiva föreläsning med inslag av sharing (delning) och egen reflektion får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen (prioriteringar och sätta fokus mot det som skapar balans i din vardag). Vi kikar närmare på vad i yogans värld du kan inspireras av och kanske föra in i din vardag för en hälsosammare livsstil. Var är du i livet, vad mår du bra av, vad prioriterar du och var hittar du stillhet och återhämtning?

**10:15-11:15 EnergiYoga med Ingela – "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.

**11.15 Förmiddagsfika**

**11:30-12:30 Yin Yoga med Åsa "Body & 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.

**12:40-13:15 Tona ut helgen****13:15 Lunchbuffé**