

YOGADAG VATTNETS HUS

7 augusti 2022

08.45 Välkommen och Intoning

Få information om din yogadag och sätt din intention för dagen

9.15 – 10.15 Global Yoga - Home

Global Yoga är en utvecklande personlig yogaform anpassad till 2000-talets människa, där fysiska utmaningar varvas med mentala intentioner. Stort fokus ligger på bröst- och höftöppnare, där många idag behöver mjukas upp. Temat på klassen är att hitta hem – Hem till din underbara plats i dig själv!

10.30– 11.15 Freepower

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!

11.30 – 12.30 Yin Yoga

En klass där du får varva ner och landa i nuet. 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 ny energi och lugnar ditt sinne.

12.30 – 13.30 Lunch

Bistrons goda sallad med måltidsdryck

13.30 – 14.15 Workshop - Yoga i vardagen

Medan vi smälter lunchen så går vi igenom hur vi kan få in yogan som en naturlig del i vår vardag. Att leva och andas yoga. Yogan står för så mycket mer än enbart de olika positionerna på vår yogamatta. Ett endaste medvetet andetag om dagen kan påverka dig så mycket mer än du tror.

14.30 – 15.30 Vinyasa Yoga – Energi

I denna yogaklass utgår vi från vår solhålsning och lägger på sekvenser därifrån. Vi flödar igenom rörelserna och bygger på till en lång serie. En härlig och energigivande klass med utmaningar för dem som vill.

15.40 – 16.00 Yoga Nidra

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.00 – 16.15 Tona ut Yogadagen

Avrundning för yogadagen där du får möjlighet att landa in precis där du vill vara.

16.15 Fika, avslutning och frågestund