

Program Yogaresa Oktober 2022

Lördag

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

Söndag

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 09.00 Välkomstmöte Göteborg **
 10.00 – 11.00 Hatha Yoga "Back to Basic"
 11.30 – 12.30 Promenad i olivlundarna
 15.30 – 16.30 Workshop "Sun Salutation"
 16.30 - 17.00 Avslappning "Body Scan"
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag
 20.30 Kvällsritual "Intention" ****

Måndag

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

Tisdag

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 10.00 – 10.45 EnergiYoga "Light your Fire"
 11.00 – 12.00 Yin Yoga "Hips"
 15.00 – 16.00 Walking meditation "Senses"
 16.30 Vinprovning (Tillval)
 19.00 Middag

Onsdag

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

Torsdag

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 10.00 – 11.00 Workshop "Asana Curiosity"
 11.15 – 12.00 TRX Yoga ***
 12.15 – 13.00 Dancing Meditation "Afro"
 15.30 Promenad 10,7 km el besök till Chania
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag

Fredag

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Intuitive"
 08.30 Frukost
 10.00 – 11.00 Paryoga "Double Up"
 11.15 – 12.00 FreePower "Yang"
 15.15 – 16.15 Workshop "Chakra"
 16.30 – 17.30 Yin Yoga "Hearts"
 18.30 Avslutning *
 19.15 Avslutningsmiddag

Lördag

07.00 – 08.00 Morgonyoga "Feet still on Crete"
Träningsfri dag för Göteborg eller träning med Apollo Sports.

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