

Yogahelg Skepparholmen

7-8 maj 2022

“Happy Grow”

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 - 11.15 MediYoga *“Breathe & 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 Vinyasayoga med Frida – *“Twist and fun”*

Klassen byggs upp utifrån ett lekfullt tema och det finns inslag av lekfullhet och utmaning för den som vill. Du får möta härliga andningsövningar, starka positioner och flöden som ger dig värme inifrån och ut. En yogastund som kommer att ge dig känsla av styrka, balans och skön, härlig, kraftfull energi.

12.00 - 13.15 Lunch

13.15 - 14.15 Fysisk workshop med Åsa och Frida | 2 grupper för Solhälsning A / Solhälsning B

Solhälsning finns ofta med på klassiska yogapass. Vi djupdyker för att känna in så mycket som möjligt av alla positioner (stannar även till och tittar mer tekniskt på vissa av dem) som ingår i solhälsning.

14.15 - 14.45 Workshop UTE – *“Fyll på dig själv med alla dina sinnen”*

Kläder efter väder då vi utforskar naturen runt omkring anläggningen.

14.45 - 15.15 Eftermiddagsfika

15.15 - 16.00 Dansyoga med Frida

Underbar klass för att kunna kombinera härlig dans och yoga. Lättsam och kravlös, inspirerad av enkla danskoreografier kombinerat med Hatha positioner. Glädje och frihet är nyckelord under hela klassen, ett underbart koncept där du utgår ifrån din matta och lekfullt rör dig utanför för att kreativt använda kroppen i härliga rörelser

16.10 - 16.40 Yoga Nidra med Åsa

Yoga Nidra kan beskrivas som en form av meditation och djupavslappning, som oftast utövas liggandes på rygg. Kroppen är helt avslappnad – men sinnet är fortfarande till viss del vaket. Vi ger kroppen en möjlighet till återhämtning.

18.00 Tvårättersmiddag (förrätt och huvudrätt)

20.00 - 22.00 Tillgång till SPA (Exklusivt för vår grupp)

Söndag

07.30 - 08.15 Morgonyoga med Åsa - "Wake Up and Tune In"

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 Frida – "Vad är lycka för dig?"

En inspirerande workshop där du får tillgång till verktyg som inspirerar dig till att utforska vad som gör dig lycklig. Ordet lycka ger alltid olika svar på vad det betyder för olika individer, så i par eller mindre grupper diskuteras begreppet och tillsammans inspirerar vi varandra till att hitta sin egna lycka.

10.30 - 11.30 Vinyasa Healing med Frida

En dynamisk, fysisk och kraftfull form av yoga. En flödande stark vinyasa för att öka blodcirkulationen och ditt andetag. Vid denna praktik ökar du smidighet, styrka och får större förståelse för kroppen och knoppen.

11.30 - 12.30 Yin Yoga med Åsa - "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.

12.40 - 13.15 Tona ut helgen

13.15 Lunch