

## Passbeskrivningar Yogaresa April 2022

**Yoga "Feet on Crete"** Vi inleder veckan med en klassisk yogaklass med grundande positioner och intentionen att lämna Sverige och vår vardag, få igång rörligheten efter flyg- och busstur och att landa in på Cavo Spada och grunda oss på Kretas mark.

**Morgonyoga "Intuitive"** Varje morgon startar vi dagen på bästa sätt med mjuka och inklämmande rörelser (sekvenser/asanas), meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen.

**HathaYoga "Back to Basic"** Hathayoga den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar, där *Ha* står för solen och *tha* står för månen. Med *yoga*, som står för förening, vill vi vara närvarande i kroppen och nå sinnet för att skapa balans i kroppens "energisystem". I Hathayoga stannar vi upp i varje position, du får möjlighet att både känna in positionen och öka din kroppsmedvetenhet genom assistering, egen reflektion och upplevelse.

**Workshop - "Sun Salutation"** Solhälsning har än idag stor betydelse i flera olika former av yoga och är sedan gammalt ett sätt att hedra källan till liv. I den här workshopen går vi igenom teori, teknik och praktik i solhälsningens olika positioner. Vi känner på andning tillsammans med rörelser så att du får hitta ett flöde i din solhälsning.

**Yin Yoga** Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**Kvällsritual "Intention"** I samtal med dig själv och andra deltagare i gruppen gör vi en egen inre resa med praktiska övningar för att hitta din intention med veckan på Kreta. Varför är du här? Vad vill du ha med dig härifrån?

**Vinyasa Yoga "Sun Flow"** Ordet vinyasa innebär flöde och denna dynamiska form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här utvecklar vi positionerna från vår hathaklass och sätter samman dem i en skönt flöde för kropp och sinne. Vi synkroniserar andning med rörelse och fokuserar mer på känsla och upplevelse.

**Workshop - "The Asana Curiosity"** - En workshop där vi i fördjupar oss i några av yogans positioner i och hjälper dig hitta rätt teknik och andning. Här får du även kunskap om linjering, muskulär energi och assistering.

**Freepower** En klass för Hetta, Yang och Pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet.

**Guidad meditation** Sittande eller liggande får du en mjuk verbal guidad stund för återhämtning och en paus för att stanna upp.

**Bodybalance** - Konceptklass från stora Les Mills. En blandning av yoga, pilates och tai chi.

**Workshop - "Pranayama"** Vi djupdyker in i andningsorganen, hur de fungerar och hur vi kan maximera vår andning. Här får du kunskap i teori och praktik om yogans andningstekniker samt de positiva effekterna av dessa.

**Energiyoga "Light your Fire"** En fysisk yogaklass där vi medvetet skapar härlig 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.

**Yoga Nidra** är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna, 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.

**Sharing "Mirror"**: Vi fortsätter vår egna inre resa med praktiska övningar ensam och tillsammans med andra. Vi speglar oss själv i andra för att hitta vår egen inre kärna.

**Yoga - "Tibetanen"** - Med inspiration från de tibetanska munkarnas yogapraktik i Himalayas bergstrakter jobbar vi oss genom hela kroppen. Klassen är uppbyggd av en serie repetitiva och energigivande övningar. Övningarna ger både styrka och smidighet, förbättrar din andning, balanserar nervsystemet, ökar energin i kroppen och sägs ha en föryngrande effekt!

**TRX Yoga**- På denna yogaklass använder vi oss utav TRX band (Remmar hängandes från taket) som grundredskap och utövar våra yogapositioner därifrån. Med hjälp utav bandet kan du utmana din rörlighet och din balans lite extra.

**Workshop "Chakra"**: I teori och praktik går vi igenom kroppens olika chakra. Vi lyfter en kundaliniinspirerad fysisk andningsmeditation för att frigöra blockeringar och öppna upp våra egna chakran.

**Paryoga "Double Up"** - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par i i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.

**Workshop "Samtal med dig själv"** - Under detta interaktiva pass med inslag av sharing (delning) och egen reflektion får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen och sätta en ny riktning. Vad drömmer du om, vad mår du bra av, vad prioriterar du och ger du dig möjligheten att leva efter dina värderingar?

**"Afro Dance"**: I denna heta, rytmiska och meditativa klass bjuder vi in stora, enkla och repetitiva rörelser från afrikansk dans. I takt med musiken, i gemenskapen och rörelserna frigör vi fysiska, mentala och emotionella spänningar i kropp och sinne.