

Passbeskrivningar Yogaresa Oktober 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 "Wake up call" 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 Lab" - 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.

Avslappning "Body Scan" En avslappnande och återhämtande klass efter din resa till Kreta och resans första klasser. Verbalt guidas du mjukt in i din kropp/i kroppens alla delar och får möjlighet att släppa tagen om både kropp, sinne och vardag.

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!

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 in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.

Workshop med Lenita “Happy feet” Det är lätt att ta fötterna för givet, men vad händer egentligen om vi grundar både fötterna och sinnet? I denna workshop går vi igenom olika asanas med utgångspunkt fötterna för att stärka, grunda och bygga nerifrån och upp.

“Afro power 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.