

## Yogahelg Margretetorp

10-11 september 2022

*“Här & Nu - Tid & fokus på återhämtning”*

### Lördag

#### 09:30 Samling och välkomstfika

**09:45 Tona in helgen** – Kortare introduktion om helgens tema och instruktörerna Åsa och Ingela som håller i helgens program. Introduktion till ”Body Map”.

**10:00-11:15 MediYoga ”Landa här och nu” 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. Som att gå på en upptäcktsfärd i din egen kropp och sinne.

**11:15-11:45 Information om helgen, schemat och temat under helgen. Incheckning med gruppen – lyssna på varandras ”förväntningar/förhoppningar”.**

#### 11:45--13:00 Lunch

**13.00 - 13:45 Praktisk Workshop del 1** - Här får du verktyg om hur du kommer in i kropp och själ. Vi kommer djupdyka in hur yogan kan vara ett fantastiskt stöd för att stärka kroppen, sinnet, nervsystemet och hjärnans funktioner. Både med andnings- och kroppsövelser. Kortare yogaprogram som du kan ta med dig in i din vardag när du kommer hem igen. Text yoga på stol.

**13.45 - 14.45 "Energi yoga" med Ingela** - En fysisk yogaklass där vi medvetet skapar energi, låter den spridas och blir ett med kroppen. Hela vårt fokus är i kropp, knopp och sinne.

#### 14:45-15:15 Eftermiddagsfika

**15:15-15:45 Workshop UTE** – ”Fyll på dig själv med alla dina sinnen” – Kläder efter väder då vi utforskar naturen runt omkring anläggningen.

**15:45-16:30 Yoga Nidra & Gongavslappning med Åsa & Ingela** – 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. Klassen avslutas med ett längre gongbad.

**16.30-19.00 Incheckning på rummen och tillgång till bastu och badtunna.**

**19.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)**

**Söndag**

**07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt**

**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 rörelser.

**08:15-09:30 Frukostbuffé (utcheckning från hotellrummen)**

**09.30 - 10.15 Praktisk Workshop del 2** – fortsättning på gårdagens workshop. Där du får bygga på med verktyg för att få praktiska tips med dig hem för att skapa bra rutiner med yoga i din vardag.

**10.30 - 11.15 YogaSoft med Ingela** - Ett yogapass i lugnt tempo där du får utforska rörelse, andning och balans.

**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 Margretetorps goda lunch**