

Yogahelg Skepparholmen

8-9 oktober 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 Hatha flow med Jennifer – *“Potential”*

Att öka sin potential kan handla dels om att utmana sig själv och dels lyssna inåt för att veta när du ska backa eller sänka din ambition. I den här dynamiska hatha flow klassen får du möjlighet att praktisera såväl din närvaro som rörlighet, styrka och balans. Vi låter lekfullhet och intensitet få blandas med mjukhet.

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 Brunch

13.15 - 14.15 Fysisk workshop med Jennifer 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.

14.30 - 15.15 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

15.15 - 15.45 Eftermiddagsfika

15.45 - 16.45 Soma Move med Jennifer

Soma move är ett holistiskt sätt att träna atletiskt och mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlag som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som enhet i harmoni med andningen

18.00 Tvårättersmiddag (förrätt och huvudrätt)

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

Söndag

07.30 - 08.15 Morgonyoga med Jennifer - "Morning flow"

Börja dagen med att väcka kroppen och sinnet i denna flödande och dynamiska klass där vi kombinerar andning, rörlighet, balans och styrka.

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 Jennifer - "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 Brunch