

## Program Yogaresa April 2022

### Lördag:

*Ankomstdag*

### Söndag:

07.30 – 08.15 Morgonyoga “Intuitive”  
 08.15 Frukost  
 09.15 - 10.00 Välkomstmöte  
 10.15 – 11.00 Hatha Yoga “Back to Basic”  
 11.15 – 12.15 Promenad i olivlundarna  
 15.30 – 16.15 Workshop “Sun Salutation”  
 16.15 -16.45 Yin Yoga “Yin for the win”  
 18.30 Mingel\*  
 19.00 Middag  
 20.30 Kvällsritual “Intention”\*\*\*

### Måndag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Intuitive”  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 11.00 Vinyasa Yoga “Sun Flow”  
 11.15 – 12.00 Workshop “Asana Curiosity”  
 15.30 - 16.15 FreePower  
 16.15 - 16.45 Guidad meditation  
 18.30 Mingel\*  
 19.00 Middag

### Tisdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Intuitive”  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 11.00 Bodybalance  
 11.15 – 12.00 Workshop “Pranayama”  
 15.30 – 16.45 Yin Yoga - “Calm Down”  
 18.30 Mingel\*  
 19.00 Middag

### Onsdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Intuitive”  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 11.00 EnergiYoga “Light your Fire”  
 11.15 – 11.45 Yoga Nidra  
 15.00 Cykeltur upp i bergen eller ledig em  
 18.30 Mingel\*  
 19.00 Middag  
 20.30 – 21.15 Sharing “Mirror”

### Torsdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Intuitive”  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 11.00 Yoga “Tibetanen”  
 11.15 - 12.00 TRX-Yoga  
 15.30 Besök till Chania eller ledig em  
 18.30 Mingel\*  
 19.00 Middag

### Fredag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Intuitive”  
 08.30 Frukost  
 10.00 – 11.00 Paryoga “Double Up”  
 11.15 – 12.00 Workshop “Samtal med dig själv”  
 15.30 – 16.15 Afro Dance  
 16.30 – 17.30 Yin Yoga “Hearts”  
 18.30 Avslutning\*  
 19.15 Avslutningsmiddag

### Lördag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Feet still on Crete”  
*Träningsfri dag för Göteborg eller träning med Apollo Sports.*

\* *Baren utanför entréloungen*

\*\* *Restaurangen*

\*\*\* *Konferensrum*