

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 ..som går över till Yoga “Fokus Nuet” med Ingela - Sköna rörelser med fokus på var vi har kroppen. När vi känner in var vi har kroppen är det lättare att bli medveten om hur vi förhåller oss till det som hela tiden finns runt omkring oss.

11.45 - 12.15 Information om helgen, schemat och temat under helgen. Incheckning med gruppen – lyssna på varandras ”förväntningar/förhoppningar”.

12.15 - 13.15 Lunch

13.15 - 14.00 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 kroppsörelser. Kortare yogaprogram som du kan ta med dig in i din vardag när du kommer hem igen. T ex yoga på stol.

14.00 - 15.00 "Energiyoga" 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.

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 Eftermiddagsfika, incheckning på rummen och tillgång till bastu & 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 Yoga Soft 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