

## Yogahelg Hotel Skansen

18-19 mars

### Lördag

#### 09.15 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.

**10.15-11.00 Hathaklass** - en klass där vi landar in på Skansen, på mattan och i dig själv.

**11.00-11.45 Klassen går över i en Vinyasa yoga** - Där du får chans att flöda med de grundläggande positionerna du arbetat med i hatha klassen.

#### 12.00-13.15 Skansens goda Lunch

**13.15-14.45 Workshop "Yoga för välmående"** - i teori och praktik går vi igenom hur yogan kan förbättra ditt välmående, både mentalt, fysiskt och emotionellt. Workshopen avslutas i övningar för att finslipa din teknik i grundläggande positioner i yogan.

#### 14.45-15.15 Eftermiddagsfika och möjlighet till incheckning

#### 15.15-16.05 Freepower®

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

#### 16.05-16.30 Yoga Nidra

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Yoga Nidra hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

#### 18.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

#### 19.30-23.00 Tid för SPA och härlig återhämtning

**Söndag****07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt****07.30- 08.15 MorgonYoga** - vi väcker kropp och sinne med en mjukgörande morgonklass.**08.15- 09.30 Frukostbuffé****09.30-10.15 Andningsworkshop** Vi fördjupar oss i andningsträningens positiva effekter och skapar förståelse för och får testa hur du kan använda dig av olika andningstekniker i olika syften.**10.15-11.15 Vinyasa Yoga** - en lekfull och kraftfull klass där fokus ligger på att leka fram ett härligt flöde med kropp och andning.**11.15-11.45 Förmiddagsfika****11.45 - 13.00 Yinyoga**

Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Andetaget hjälper dig att slappna av i varje position. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**13.00 Tona ut helgen!****13.15 Lunch**