

Yogahelg Vann Spa

6-7 maj 2023

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 Intuitiv Yoga med Sabina

Starta helgen mjukt med en Intuitiv yoga där hjärtat och kroppen får leda dig genom klassen i ett lugnt skönt flow. Fokus på vad som känns rätt istället för hur tanken tycker att det ska se ut. En klass där rörelserna får följa ditt andetag för medveten närvaro.

11.00 - 11.45 Klassen går över i en Vinyasa Yoga 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 Hotelllets goda lunch

13.15 - 14.00 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.

14.00 - 14.45 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.

15.00 - 15.45 Freepower med Sabina

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 inspirerade av kampsport blandat med yangyoga är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet - en riktigt häftig klass!

16.00 - 16.30 Yoga Nidra med Sabina

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.

16.30 Eftermiddagsfika och egen tid

17.00 - 19.00 Tillgång till SPA

19.30 Tvårätters middag

Söndag

07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt

07.30 - 08.15 Morgonyoga med Frida - *"Morning flow"*

Ta med en kopp kaffe/te till mattan och börja dagen med att väcka hela dig i denna härliga klass för att starta dagen på bästa sätt, med ett öppet hjärta och sinne.

08.15- 09.30 Frukostbuffé

09.30 - 10.30 SPA eller MindfulnessWorkshop med Sabina

Under denna workshop får du en inblick i hur mindfulness kan bli ditt bästa verktyg vardagen, hur det fungerar och fördelarna du får av att stilla ditt sinne.

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.

11.45 - 13.00 Yin Yoga med Sabina - *"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 fokus och ny energi som lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på helgen.

13.00 Tona ut helgen och hotellets goda lunch