

## Yogahelg Hotel Skansen

28-29 januari 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 Soma Move med Camilla

I Soma Move förenas rörelse och kunskap genom att kroppen används som helhet för att bli stark, smidig och skadefri. Klassen är svettig och samtidigt mjuk för att möta dig. I ett konstant flow av rörelser med inspiration från yoga, dans, kampsport och funktionell träning kommer du att känna dig påfylld med massor av energi.

#### 12.00 - 13.15 Skansens goda Lunch

#### 13.15 - 14.00 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.

#### 14.00 - 14.45 "Blocka din Yoga" med Sabina

Använder du yogablock i din yoga? Man kan använda block till mycket - som förlängning i olika positioner, som stöttning, i bakåtböjningar, för att hitta aktivitet i olika delar av kroppen m.m. I just denna interaktiva klassen flörtar vi framför allt med din inre Core.

#### 15.00 - 15.45 Vinyasa yoga med Camilla

En dynamisk och fritt flödande yogaform där ingen klass är den andra lik - ordet vinyasa innebär just flöde. I denna klass möter vi dig där du är i din yoga, med olika alternativ, för en härligt fysisk utmanande klass med lite lekfullhet.

#### 15.45 - 16.15 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.

#### 16.15 Eftermiddagsfika och möjlighet till incheckning

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

#### 20.00-23.00 – Tillgång till Spa

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills stängning 23.00.

*\* Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsprogrammet samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*



**Söndag****07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt****07.30- 08.15 Morgon Tai Chi med Camilla**

Tai chi brukar kallas för "meditation i rörelse". Den utvecklar och förenar kropp, själ och sinne. Under tai chi aktiveras meridiansystemet och har under århundraden använts för att stärka svaga funktioner i kroppen. De lugna rörelserna förenar det fysiska yttre med det meditativa inre och skapar balans.

**08.15- 09.30 Frukostbuffé****09.30-10.20 Föreläsning med Camilla**

Fascia, kollagen och vägen till en frisk kropp.

**10.30 - 11.15 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 är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

**11.15-11.45 Fika**

**11.45 - 13.00 Yin Yoga med koppning med Camilla** - Yinyogapositioner sammanvävs med koppning - en gammal traditionell läkekonst - för att ge bindväven, fascian och vår inre miljö ytterligare hjälp till rening och återhämtning. När din kropp landar med mindre spänningar och ökat flöde samverkar kroppens alla system bättre. Många upplever en ökad frihet runt leder och i vävnader men också ett lugnare och mer balanserat sinne. Magi i hela 75minuter! En perfekt avslutning på helgen.

**13.00 - 13.15 Tona ut helgen****13.15 Lunch**