

## Passbeskrivningar Yogaresa

September Oktober 2023

**Yoga “Feet on Crete”** Vi inleder veckan med en yogaklass för att väcka kroppen och sinnet och få igång rörligheten efter flyg- och busstur. Intentionen på klassen är att lämna Sverige, vår vardag, att landa in på Cavo Spada och grunda oss på Kretas mark.

**Morgonyoga “Wake up call”** Varje morgon startar vi dagen på bästa sätt med mjuka och inkännande rörelser och positioner, meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen.

**HathaYoga “Back to Basic”** Hathayoga den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar. Med *yoga*, som står för förening, vill vi vara närvarande i kroppen och nå sinnet för att skapa balans i kroppens “energisystem”. I Hathayoga stannar vi upp i varje position, du får möjlighet att både känna in positionen och öka din kroppsmedvetenhet genom assistering, egen reflektion och upplevelse.

**Workshop - “Sun Salutation”** Solhälsning har än idag stor betydelse i flera olika former av yoga och är sedan gammalt ett sätt att hedra källan till liv. I den här workshopen går vi igenom teori, teknik och praktik i solhälsningens olika positioner. Vi känner på andning tillsammans med rörelser så att du får hitta ett flöde i din solhälsning.

**Yin Yoga** Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**Kvällsritual “Intention”** I samtal med dig själv och andra deltagare i gruppen gör vi en egen inre resa med praktiska övningar för att hitta din intention med veckan på Kreta. Varför är du här? Vad vill du ha med dig härifrån?

**Workshop - “Pranayama”** Vi djupdyker in i andningsorganen, hur de fungerar och hur vi kan maximera vår andning. Här får du kunskap i teori och praktik om yogans andningstekniker samt de positiva effekterna av dessa.

**Vinyasa Yoga “Sun Flow”** Ordet vinyasa innebär flöde och denna dynamiska form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här utvecklar vi positionerna från vår hathaklass och sätter samman dem i en skönt flöde för kropp och sinne. Vi synkroniserar andning med rörelse och fokuserar mer på känsla och upplevelse.

**Freepower** En klass för Hetta, Yang och Pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet.

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

**Workshop - “Shape Up your Warrior”** - En workshop där vi i fördjupar oss yogans Krigarpositioner och hjälper dig hitta rätt teknik och andning. Här får du även kunskap om linjering, centrerung och muskulär aktivitet.

**Les Mills Bodybalance** - En förkoreograferad konceptklass från Les Mills. En klass där vi arbetar genom hela kroppen med en blandning av yoga, pilates och tai chi.

**Yin med curam-koppar Curam Recovery®** är en återhämtningsklass där vi integrerar Curams statiska massagekoppar i olika positioner för att ge kroppen en djup bindvävsmassage. För att effektivt släppa på spänningar och minska stagnation, mjuka upp bindväven och öka flexibilitet & rörelse. Samt öka cirkulationen för att hjälpa kroppen till bättre balans och snabbare återhämtning.

**Workshop "Chakra"** I teori och praktik går vi igenom kroppens olika chakra. Vi gör en kundaliniinspirerad fysisk andningsmeditation för att frigöra blockeringar och öppna upp våra charkan.

**Vinyasa Yoga "Find your Flow"**. En kreativ klass där vi lekfullt i olika yogasekvenser synkroniserar andning med rörelse och fokuserar mer på känsla och upplevelse.

**Sharing "Mirror"**: Vi fortsätter vår egna inre resa med praktiska övningar ensam och tillsammans med andra. Vi speglar oss själv i andra för att hitta vår egen inre kärna.

**Workshop "Fyra rum"**: Under denna interaktiva workshop med inslag av sharing (delning) och egen reflektion får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen och sätta en ny riktning.

**Yoga - "Tibetanen"** - Med inspiration från de tibetanska munkarnas ritualer i Himalayas bergstrakter jobbar vi oss genom hela kroppen. Klassen är uppbyggd av en serie repetitiva och energigivande övningar. Övningarna ger

både styrka och smidighet, förbättrar din andning, balanserar nervsystemet, ökar energin i kroppen och sägs ha en föryngrande effekt!

**Soma Move** 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 där du är. 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.

**Guidad meditation** - Sittande eller liggande får du en mjuk verbal guidad stund för att mentalt gå djupare i dig själv samt få återhämtning.

**Workshop "Happy feet on Crete"** Det är lätt att ta fötterna för givet, men vad händer egentligen om vi grundar både fötterna och sinnet? I denna workshop går vi igenom olika asanas med utgångspunkt fötterna för att stärka, grunda och bygga nerifrån och upp.

**Paryoga "Double Up"** - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.