

## Passbeskrivningar Yogaresa April 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 “Yin Wake Up Call”** - Yinyoga är en återhämtande och terapeutisk yogastil som handlar om att stilla kropp och sinne. Fokus ligger på att mjukt stretcha kroppens fascia och bindväv. Detta uppnås genom att inte gå så djupt i stretchen och istället hålla positionen en längre stund. En förlängd sovmorgon skulle man kunna säga.

**HathaYoga “Back to Basic”** Hathayoga är 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 and basic positions”** 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 lägger även till några av de andra återkommande positionerna så att du kan få ut så mycket som möjligt efter teknikworkshopen. Vi känner även på andning tillsammans med rörelser så att du får hitta ett flöde i din solhälsning. Workshopen avslutas i en **Yoga Nidra** som 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.

**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.

**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 ett skönt flöde för kropp och sinne. Vi synkroniserar andning med rörelse och fokuserar mer på känsla och upplevelse.

**Yin Yoga med koppning och avslutning i guidad meditation** - 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 dagen.

**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?

**Morgon Tai Chi “Wake Up Call”** Tai chi är meditation i rörelse, som utvecklar och förenar kropp, själ och sinne. Det aktiverar 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. En fantastisk start på morgonen.

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

**Warrior flow** - Ta all kroppslig kunskap från workshopen om krigarna in i ett härligt krigarflöde. Du får en chans att njuta av kroppen och göra det till ditt eget.

**Workshop "TCM - kroppens klocka"** Enligt traditionell kinesisk medicin (TCM) har kroppens olika organ specifika tider på dygnet då deras energinivå är som högst. TCMs mål är att främja och upprätthålla flödet av qi (energi/livskraft) och harmonisera de två universella krafterna Yin och Yang. När allt är i balans mår människan bra fysiskt, mentalt, känslomässigt och själsligt.

**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 "Reflection"**: Efter TCM workshopen får du nu chans att reflektera, dela och ta dina beslut om vad du vill göra för att ge dig själv mer kärlek i din vardag.

**Workshop "Meditation"**: Under denna workshop/föreläsning får du ta del av meditationens starka kraft, vad är egentligen meditation och på vilket vis kan det förbättra ditt mående och ditt liv? Du får enkla tips och får chans att prova några meditationstekniker som du kan ta med dig in i din vardag.

**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 förnyande effekt!

**Soma Move** - I Soma Move förenas rörelse och kunskap, en praktik grundad på teorin om att använda kroppen som helhet för att bli stark, smidig och skadefri. Klassen består av ett oavbrutet flöde av olika rörelsemönster där du samtidigt tränar styrka, kondition, rörlighet, stabilitet och balans.

**Guided meditation** - Under en vilsam stund får du genom vägledning hjälp att finna lugn och stillhet. Att vila utan ansträngning i det som är.

**Workshop "Applied yoga mobility"** Applied yoga mobility therapy blandar det bästa från öst och väst när det gäller det muskuloskeletala systemet. Under denna workshop får du chans att med lätta tekniker undersöka din mobilitet och få enkla tips och trix med fokus på den neuromuskulära kopplingen och med positioner från yoga för att finna flyt i rörelser på mattan och i vardagen.

**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.