

## Program Yogaresa Kreta April 2023



### Lördag:

16.30 – 17.30 Yoga "Feet on Crete"  
18.30 - 19.15 Välkomstmöte Sthlm och Kph  
19.15 Middag

### Söndag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Yin Wake Up Call"  
08.30 Frukost  
09.00 Välkomstmöte Gbg  
10.00 – 11.00 Hatha Yoga "Back to Basic"  
11.15 – 12.15 Promenad i olivlundarna  
15.30 – 17.00 Workshop "Sun Salutation and basic positions" Avslut i Yoga Nidra  
18.30 Mingel  
19.00 Middag

### Måndag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Wake Up Call"  
08.30 Frukost  
10.00 – 10.45 Workshop "Pranayama"  
11.00 – 12.00 Vinyasa Yoga "Sun Flow"  
15.30 - 16.45 Yin Yoga med koppning avslut i guidad meditation  
18.30 Mingel  
19.00 Middag  
20.30 - 21.15 Kvällsritual "Intention"

### Tisdag:

07.30 – 08.30 Morgon Tai Chi "Wake Up Call"  
08.30 Frukost  
10.00 – 11.15 Workshop "Shape up your Warrior"  
11.30 – 12.00 Warrior flow  
15.30 – 16.45 Yin Yoga - "Happy Hips"  
18.30 Mingel  
19.00 Middag

### Onsdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Wake Up Call"  
08.30 Frukost  
10.00 – 11.00 Workshop "TCM kroppens klocka"  
11.15 - 12.00 Vinyasa Yoga "Find your Flow"  
15.00 Cykeltur upp i bergen eller ledig em (Chania)  
18.30 Mingel  
19.00 Middag  
20.30 – 21.15 Sharing "Reflection"

### Torsdag:

07.30 – 08.30 Morgon Tai Chi "Wake Up Call"  
08.30 Frukost  
10.00 – 10.45 Workshop "Meditation"  
11.00 – 12.00 Yoga "Tibetanen"  
15.30 – 16.15 Soma Move  
16.15 - 16.45 Guidad meditation  
17.00 - 17.45 Olivoljaövning  
18.30 Mingel  
19.00 Middag

### Fredag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Wake Up Call"  
08.30 Frukost  
10.00 – 10.45 Workshop "Applied yoga mobility"  
11.00 - 12.00 Paryoga "Double Up"  
15.30 – 16.45 Yin Yoga "Open you Heart"  
18.30 Avslutning  
19.15 Avslutningsmiddag

### Lördag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga "Feet still on Crete"

Träningsfri dag för Gbg eller träning med Apollo Sports