

## Yogahelg Johannesberg Slott

25 - 26 Februari 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.

#### 10.30 - 11.15 Soft flow med Lenita

Landa i helgen, i kroppen och i andetaget genom att mjuka upp kroppen, kroppsdel för kroppsdel. Låta kropp och andetag synkroniseras i långsam och flödande vinyasa. Välkommen hem till dig själv.

#### 11.15 - 12.00 Power flow med Frida

Från det mjuka till det eldiga. Att hitta glöden och energin och arbeta med kroppen för att landa in i sinnet.

#### 12.00 - 13.15 Lunch

#### 13.15 - 14.00 Workshop Solhälsningar med Lenita

En fysisk workshop där vi fokuserar på solhälsning A och B. Vi stannar till, observerar och djupdyker tekniskt i positionerna som vi finner i båda solhälsningarna. Vi tillåts också att flöda igenom och känna in.

#### 14.15 - 15.00 Vinyasayoga 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.

#### 15.15 - 16.00 Soma Move med Lenita

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.

#### 16.05 - 16.30 Yoga Nidra med Frida

Yoga Nidra kan beskrivas som en form av meditation och djupavslappning, som oftast utövas liggandes på rygg. Kroppen är helt avslappnad – men sinnet är fortfarande till viss del vaket. Vi ger kroppen en möjlighet till återhämtning.

#### 16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid

#### 17.00 – 19.00 - SPA

#### 19.30 - Tvårätters middag

**Söndag****07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt****07.30 - 08.15 Wake up and smile med Lenita**

En mjuk men samtidigt lekfull start på morgonen. Vi flödar, leker, känner in och väcker kroppen på ett lustfyllt och härligt sätt.

**08.15- 09.30 Frukostbuffé****09.30 - 10.15 SPA eller Föreläsning/workshop med Frida**

Par yoga/Acro yoga, en rolig workshop där du får en introduktion i hur du kan samskapa yoga i par. Testa på att yoga tillsammans och nyfiket testa yogapositioner ihop.

**10.15 - 11.15 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

**11.30 - 12.30 Återhämtningsklass med curam-koppar med Lenita**

**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.

**12.45 - 13.00 Tona ut helgen!****13.00 Brunch**