

## 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 Kristofer

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 Kristofer och Frida

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 Freepower med Kristofer

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

#### 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 Kristofer**

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 Föreläsning med Frida**

En inspirerande föreläsning där du får tillgång till verktyg som inspirerar dig till att utforska vad som gör dig lycklig. Ordet lycka ger alltid olika svar på vad det betyder för olika individer, så i par eller mindre grupper diskuteras begreppet och tillsammans inspirerar vi varandra till att hitta sin egna lycka.

**10.30 - 11.30 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

**11.45 - 12.45 Återhämtningsklass med Reiki**

Här får vi landa in i positioner där vi med mjuka, naturliga rörelsemönster får känna av vad just din kropp behöver. Avslutningsvis hjälper vi varandra att med enkla tekniker få livsenergin att flöda dit den behövs - för återhämtning och för att bära med sig hem.

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