

## Yogahelg Loka Brunn

25 - 27 Augusti 2023

### Fredag

14.30 – 17.00 Eftermiddagsfika

16.00 – 16.45 Träningspass med instruktör från Loka Brunn

18.00 Tvårätters middag och välkomstmöte

19.30 – 22.00 Tillgång till SPA och egen tid

### 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 glöd 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 Föreläsning/workshop "Lycka" med Frida**

En inspirerande Föreläsning/workshop 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.

**10.15 - 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**