

Yogahelg Margretetorp

7-8 oktober 2023

“En helg för att skapa en hållbar vardag med återhämtning i fokus”

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.

10.15 - 11.00 Dansyoga med Åsa

Låt Yoga, Rytym & Rörelse få dig att släppa spänningar i kroppen. Frihet är nyckelord under hela klassen. Enkelt och kravlöst, där du utgår ifrån din matta och låter vibrationerna från rytmen spridas.

11.00 - 11.45 Klassen går över i Yoga mot stress med Ingela

Stressyoga är en form av yoga framtagen för att ge dig verktyg att hantera stressrelaterade symtom och kan ses som en typ av medicinsk yoga.

11.45 - 13.15 Margretetorps goda brunch

13.15 - 14.00 Praktisk Workshop del 1 med Ingela & Åsa

Vi blandar erfarenheter och tips om återhämtning med praktiska andningsövningar att ta med i din vardag. Hur man kan ha Yoga på stol både om det är ett lättare alternativ för dig eller om du är mycket sittande på kontoret.

14.00 - 14.30 Workshop forts UTE - Gående meditation med Åsa

Kläder efter väder så utforskar vi utomhus i Margretetorps vackra utemiljöer. Låt hösten och de vackra färgerna få förundra dig.

14.45 - 15.30 Yoga Soft med Ingela

Med mjuka och tillåtande rörelser där vi även jobbar med stabilitet och utmanar vår balans, landar vi i kroppen. Mjukar upp inifrån och ut, kroppen och sinnet.

15.30 - 16.30 Yinyoga med tennisboll med Åsa

Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Andetaget hjälper dig att slappna av i varje position. Låt de återhämtande positionerna i yin flätas samman med känslan i kroppen med hjälp av bollarna - magi i en hel timme.

16.30 Eftermiddagsfika och egentid med möjlighet att nyttja Bastu & Badtunna

19.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

Söndag**07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt****07.30 - 08.15 Morgonflow med Ingela**

Ta med en kopp varm te/kaffe till din matta och väck kropp & sinne i en mjuk flödesklass. Vi kombinerar andning tillsammans med rörelse för den bästa starten på dagen.

08.15- 09.30 Frukostbuffé**09.30 - 10.15 Aktiv Workshop - Vad är stress och hur påverkar det oss? del 2 med Åsa & Ingela**

Vad händer i kroppen vid hög kronisk stress? Få inblick i hjärnan och vad som händer. Få verktyg för att undvika stressen i de vanligaste situationerna för att landa tillbaka i dig själv och få perspektiv.

10.15 - 11.15 Yogaklass med fokus på självreglering med Åsa

Yoga med varsamma trygga metoder för självreglering av vanliga symtom och reaktioner. Forskningen tyder på att en regelbunden anpassad yogapraktik kan bidra till att reducera ångest, förbättra sömn, öka förmågan att hantera överväldigande känslor, förbättra impuls kontrollen och uppmärksamhetsförmågan.

11.30 - 12.45 Mediyoga med gongavslappning med Ingela

En grundande klass som skapar balans fysiskt, mentalt och emotionellt. Gongens vibrationer är något alldeles speciellt. Dess ljud kan inte förutsägas av hjärnan, därför kapitulerar sinnet och du kan nå fullständig djupavslappning. När sinnet och kroppen går ned i djup avslappning möjliggörs läkning och återhämtning på cellnivå.

12.45 - 13.00 Tona ut helgen**13.00 Margretetorps goda brunch**