

## Yogahelg Margretetorp

22-23 April 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.

#### 10.15-11.00 Intuitiv Yoga med Sabina

Starta helgen mjukt med en Intuitiv yoga där hjärtat och kroppen får leda dig genom klassen i ett lugn skönt flow. Fokus på vad som känns rätt istället för hur tanken tycker att det ska se ut. En klass där rörelserna får följa ditt andetag för medveten närvaro

#### 11.00-11.45 Klassen går över i en Vinyasayoga med Jessica

En dynamisk och fritt flödande yogaform där ingen klass är den andra lik - ordet vinyasa innebär just flöde. I denna klass möter vi dig där du är i din yoga, med olika alternativ, för att en härligt fysisk utmanande klass med lite lekfullhet.

#### 11.45-13.15 Margretetorps Brunch (*Lunchbuffé*)

#### 13.15-14.00 Fysisk workshop med Jessica

Låt kroppen visa dig in i rätt teknik. Vi går igenom olika positioner och lämnar det öppet för att känna efter hur det känns, få tips och få ställa frågor om det kommer upp.

#### 14.15-15.00 "Blocka din Yoga" med Sabina

Använder du yogablock i din yoga? Man kan använda block till mycket - som förlängning i olika positioner, som stöttning, i bakåtböjningar, för att hitta aktivitet i olika delar av kroppen m.m. I just denna klassen flörtar vi framför allt med din inre Core.

#### 15.00-15.30 Eftermiddagsfika och möjlighet till incheckning

#### 15.30-16.20 Freepower med Sabina

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftigt klass!

#### 16.30-17.00 Yoga Nidra med Jessica

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Yoga Nidra hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

#### 17.00 Egen tid 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 MorgonYoga med Jessica**

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

**08.15- 09.30 Frukostbuffé****09.30-10.15 Mindfulness Workshop med Sabina**

Under denna workshop får du en inblick i hur mindfulness kan bli ditt bästa verktyg vardagen, hur det fungerar och fördelarna du får av att stilla ditt sinne.

**10.25 - 11.15 EnergiYoga med Sabina**

En fysisk yogaklass där vi medvetet skapar energi, låter den spridas och bli ett med kroppen. När hela vårt fokus är i kroppen och sinnet är här & nu, grundas du och man får en känsla av vart man befinner sig i förhållande till det som finns runt omkring.

**11.25 - 12.40 Yin yoga med Jessica** Yin yoga 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. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne - magi i hela 75 min.

**12.40- 13.00 Tona ut helgen!****13.15 Margretetorps Brunch (Lunchbuffé)**