Yogahelg Torekov Hotell

6 - 7 April 2024

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

11.15 - 12.00 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 få en härligt fysisk utmanande klass med lite lekfullhet.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - *RESTAURANGEN*

13.15 - 14.15 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.

14.25 - 15.25 "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.

15.30 - 16.00 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.

16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

19.45 Middag

Söndag:

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - ***RESTAURANGEN***

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.

08.00 - 10.00 Frukost - ***RESTAURANGEN***

09.45 - 10.30 Mindfulness Workshop med Sabina
Under denna workshop får du en inblick i hur mindfulness, medveten närvaro, kan bli ditt bästa verktyg vardagen. Vi lär oss om hur det fungerar och fördelarna du får av att stilla ditt sinne, ta ett djupare andetag och känna fötterna i marken.

10.35 - 11.15 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 häftig klass!

11.25 - 12.40 Yinyoga med Jessica 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. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne - magi i hela 75 minuter.

12.45 - 13.00 Tona ut helgen

13.00 Hotellets goda lunch - ***RESTAURANGEN***

Mindre ändringar i schemat kan ske.