Yogahelg Johannesberg Slott

23-24 mars 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 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 SPA eller Föreläsning/workshop med Frida

Par yoga/Acro yoga, en rolig workshop där du får en introduktion i hur du kan samskapa yoga i par. Testa på att yoga tillsammans och nyfiket testa yogapositioner ihop.

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