

# Yogahelg Johannesberg Slott

18-19 November 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.

### 10.30 - 11.15 Soft Flow med Kristofer

Landa i helgen, i kroppen och i andetaget. Låt kropp och andetag synkroniseras i långsam och mjukt flödande vinyasa. Välkommen hem till dig själv!

### 11.20 - 12.00 SOMA Move med Kristofer

Ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

### 12.00 - 13.15 Lunch

### 13.15 - 14.00 Hatha "Strong wind, strong roots" med Kristofer

Precis som trädet står stabilt och orubbligt tack vare sina rötter och samtidigt kan vara vinden följsam och svaja sin krona med lätthet så får vi i denna hathaklass arbeta med stabilitet och lätthet. Få yogapositioner hjälper oss att rikta fokus såsom balanspositioner. Därför kommer vi röra oss mellan olika asanas med fokus på just balans - för styrka, stabilitet och mer fokus.

### 14.15 - 15.00 Vinyasa med Frida

Vi förflyttar oss mellan positioner genom vårt andetag som leder vägen, ett flöde som ger dig värme. Klassen byggs upp utifrån ett 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.

### 15.10 - 15.55 Vinyasa Healing med Frida

En dynamisk, fysisk och kraftfull form av yoga. En flödande stark vinyasa för att öka blodcirkulationen och ditt andetag. Avslutningsvis landar du tryggt i en längre avslappning där healing och massage ingår. Vid denna praktik ökar du din smidighet, styrka och får större förståelse för kroppen och knoppen.

### 16.00 - 16.30 Selflove Affirmation med Frida

Likt en yogisk sömn där Frida kommer att läsa affirmationer för att stärka dig mot självkärlek och låta dig landa tryggt på yogamattan. Kan beskrivas som en form av meditation och djupavslappning, som oftast utövas liggande på rygg eller i meditationsställning. Kroppen är helt avslappnad – men sinnet är fortfarande till viss del vaket. Vi ger kroppen en möjlighet till återhämtning samtidigt som vårt mind får massa kärlek.

### 16.30 – Eftermiddagsfika och egentid

### 17.00 – 19.00 - SPA

*Exklusivt för vår grupp hålls SPA, utöver denna tid, även öppet 09.00-13.00 på söndagen. Detta för att öka era förutsättningar att nyttja faciliteterna och säkerställa att alla får plats och ro vid något valt tillfälle under helgen. Under söndagen hålls SPA öppet enbart för oss och är därför obemannat.*

### 19.30 - Tvårätters middag

## **Söndag**

*Exklusivt för vår grupp hålls SPA öppet 09.00-13.00. Detta för att öka era förutsättningar att nyttja faciliteterna och säkerställa att alla får plats och ro vid något valt tillfälle under helgen. Under söndagen hålls SPA öppet enbart för oss och är därför obemannat.*

### **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 workshop med Kristofer**

Det behöver inte vara krångligt eller ta tid att hämta hem dig själv! Här får du testa olika tekniker som kan hjälpa dig att landa in i kroppen, öka din kroppsmedvetenhet och reducera känslor av stress. Teknikerna är enkla och något du kan plocka med dig hem för att använda som en go' start på dagen, när livet blir för överväldigande eller efter en lång dag på jobbet. Vi varvar praktik med kunskap om hur kropp och känslor hänger samman.

### **10.30 - 11.30 DanceEnergyYoga med Frida**

Här följer du ditt hjärtas slag och ditt andetags rytm, från början till slut. Frigörande dans, kombinerat med synkronisering av ditt andetag och yogapositioner. Vi smälter ner i yogans magiska värld och låter våra skratt och andetag leda våra kroppar i underbara rörelser. En energifylld och flödande klass!

### **11.45 - 12.45 Yin för dina sinn' med Kristofer**

Avsluta din yogahelg med återhämtande yinyoga. Vi får landa in i positioner där vi med mjuka, naturliga rörelsemönster har möjlighet att känna av vad just din kropp behöver. Att få tid i varje position skapar välbehövligt utrymme och mellanrum. För den som önskar finns möjlighet till mjuk assistering - fysiskt samt med hjälp av doft och ljud.

### **12.45 - 13.00 Tona ut helgen!**

### **13.00 Brunch**