

Yogahelg Två Skyttlar

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.

10.15-11.00 Hatha Yoga Basic - en fysisk klass där vi landar in i helgen med yogans grundläggande positioner och ger utrymme att komma in i kropp, sinne och andetag.

11.00-11.45 One Movement - One Breath - en vinyasaklass där vi använder oss av hathaklassen och bygger ett flöde av positionerna där vi synkroniserar andetag och rörelse.

12.00-13.00 Två Skyttlars närproducerade lunch

13.15-14.00 Asana Lab - en fysisk workshop där vi bryter ner och fördjupar oss i de grundläggande positionerna inom yogan både i teori och praktik.

14.15-15.00 Soma Move® - en holistisk klass där vi tränar atletiskt och samtidigt mjukt. Klassen är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster. Du kommer gå från klassen svettig, med ett leende på läpparna och med en skön känsla i din kropp.

15.15-16.30 Unwind Your Mind - en Yin Yogaklass med en avslutande Yoga Nidra.

Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid. Yoga Nidra är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn.

16.30 Fika, incheckning och tillgång till badtunna

19.30 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

Söndag

07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt

07.30 - 08.30 Flow with Ease - en morgonklass där vi mjukar upp kropp och leder med sköna rörelser och medvetna andetag.

08.30 - 09.45 Två Skyttlars goda frukostbuffé

9.45 - 10.30 Breath Work - en workshop där vi fördjupar oss i olika andningstekniker att använda i vår vardag för att balansera vårt nervsystem. Vi varvar teori och praktik.

10.45 - 11.45 Flow with Grace - en kreativ och flödande vinyasaklass med fokus på att vara här och nu för kroppens njutnings skull. Resan är målet.

12.00 - 13.00 Curam Recovery® - en återhämtningsklass där vi integrerar Curams massagekoppar i olika positioner. Vi släpper på spänningar, mjukar upp bindväven och ökar rörligheten.

13.00 Tona ut helgen!

13.15 Två Skyttlars närproducerade lunch