

Passbeskrivningar Yogaresa

September/Oktober 2024

Yoga "Feet on Crete" Vi inleder veckan med en yogaklass för att väcka kroppen och sinnet och få igång rörligheten efter flyg- och busstur. Intentionen på klassen är att lämna Sverige, vår vardag, att landa in på Cavo Spada och grunda oss på Kretas mark.

Morgonyoga "Wake up call" Varje morgon startar vi dagen på bästa sätt med mjuka och inklämmande rörelser och positioner, meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen.

HathaYoga "Basic" Hathayoga är den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar. Med *yoga*, som står för förening, vill vi vara närvarande i kroppen och nå sinnet för att skapa balans i kroppens "energisystem". I Hathayoga stannar vi upp i varje position, du får möjlighet att både känna in positionen och öka din kroppsmedvetenhet genom assistering, egen reflektion och upplevelse.

Workshop - "Sun Salutation" Solhälsning har än idag stor betydelse i flera olika former av yoga och är sedan gammalt ett sätt att hedra källan till liv. I den här workshopen går vi igenom teori, teknik och praktik i solhälsningens olika positioner. Vi lägger även till några av de andra återkommande positionerna så att du kan få ut så mycket som möjligt efter teknikworkshopen. Vi känner även på andning tillsammans med rörelser så att du får hitta ett flöde i din solhälsning. Workshopen avslutas i en **Yoga Nidra** som är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna, samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

Workshop "Mobility Therapy" Mobility therapy blandar det bästa från öst och väst när det gäller det muskuloskeletala systemet. Under denna workshop får du chans att med lätta tekniker undersöka din mobilitet och få enkla tips och trix med fokus på den neuromuskulära kopplingen och med positioner från yoga för att finna flyt i rörelser på mattan och i vardagen.

Vinyasa Yoga "Sun Flow" Ordet vinyasa innebär flöde och denna dynamiska form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här utvecklar vi positionerna från vår hathaklass och sätter samman dem i ett skönt flöde för kropp och sinne. Vi synkroniserar andning med rörelse och fokuserar mer på känsla och upplevelse.

Yin for the breath- Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Vi fokuserar på positioner för att öppna upp och frigöra överkropp och andning.

Kvällsritual "Intention" I samtal med dig själv och andra deltagare i gruppen gör vi en egen inre resa med praktiska övningar för att hitta din intention med veckan på Kreta. Varför är du här? Vad vill du ha med dig härifrån?

Workshop - "Shape Up your Warrior" - En workshop där vi fördjupar oss i yogans Krigarpositioner och hjälper dig hitta rätt teknik och andning. Här får du även kunskap om linjering, centrerung och muskulär aktivitet.

Les Mills Body Balance - En förkoreograferad konceptklass från Les Mills. En klass där vi arbetar genom hela kroppen med en blandning av yoga, pilates och tai chi.

Workshop - "Pranayama breath work" Vi djupdyker in i andningsorganen, hur de fungerar och hur vi kan maximera vår andning. Här får du kunskap i teori och praktik om yogans andningstekniker samt de positiva effekterna av dessa.

Workshop - "Fascia stretch" - En lugn klass där vi lägger fokus på kroppens fascia, bindväv. Vi arbetar oss stegvis genom hela kroppen för att både mjuka upp och stärka fascian.

HathaYoga "Classic" - Traditionell Hatha yoga startar vi med lång uppvärmning för alla leder och håller sen olika stående, balanserande och stärkande positioner en längre stund för att avsluta i en skön savasana.

Yoga - "Tibetanen" - Med inspiration från de tibetanska munkarnas ritualer i Himalayas bergstrakter jobbar vi oss genom hela kroppen. Klassen är uppbyggd av en serie repetitiva och energigivande övningar. Övningarna ger både styrka och smidighet, förbättrar din andning, balanserar nervsystemet, ökar energin i kroppen och sägs ha en föryngrande effekt.

Freepower 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.

Guidad meditation - Under en vilsam stund får du genom vägledning hjälp att finna lugn och stillhet. Att vila utan ansträngning i det som är.

Paryoga "Double Up" - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar.

Afro power dance- I denna heta, rytmiska och meditativa klass bjuder vi in stora, enkla och repetitiva rörelser från afrikansk dans. I takt med musiken, i gemenskapen och rörelserna frigör vi fysiska, mentala och emotionella spänningar i kropp och sinne.

Yin yoga "Move into your hips"- Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Vi fokuserar på positioner för att öppna upp dina höfter och frigöra spänningar och känslor.

Workshop "Fyra rum" - Under denna interaktiva workshop med inslag av sharing (delning) och egen reflektion får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen och sätta en ny riktning.