

Program Yogaresa Kreta

September/Oktober 2024

Lördag 28 september:

16.30 – 17.30 Yoga “Feet on Crete”
 18.30 - 19.15 Mingel & välkomstmöte Sthlm & Cph*
 19.15 Middag **

Söndag 29 september:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 09.15 Välkomstmöte Göteborg *
 10.00 – 11.00 Hatha Yoga “Back to Basic”
 11.15 – 12.15 Promenad i olivlundarna
 15.30 – 16.15 Workshop “Sun Salutation”
 16.15 - 17.30 Yin Yoga “Happy hips”
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Måndag 30 september:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 10.45 Workshop “Pranayama”
 11.00 – 12.00 Vinyasa Yoga “Sun Flow”
 15.30 - 16.15 FreePower
 16.15 - 16.45 Yoga Nidra
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **
 20.30 - 21.15 Kvällsritual “Intention” ***

Tisdag 1 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 10.45 Workshop “Shape up your Warrior”
 11.00 – 12.00 Les Mills BodyBalance
 15.30 – 16.45 Yin Yoga - “Curam”
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Onsdag 2 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 10.45 Workshop “Chakra”
 11.00 - 12.00 Yoga Flow “Find your Flow”
 15.00 *Besök till Chania - Kostnad för transport*
Alt. ledig eftermiddag
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **
 20.30 – 21.15 Sharing “Mirror”

Torsdag 3 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 10.45 Workshop “Fyra rum”
 11.00 – 12.00 Yoga “Tibetanen”
 15.30 – 16.15 Soma Move
 16.15 - 16.45 Guidad meditation
 18.30 Mingel *
 19.00 Middag **

Fredag 4 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 10.45 Workshop “Happy Feet on Crete”
 11.00 - 12.00 Paryoga “Double Up”
 15.30 – 16.45 Yin Yoga “Open you Heart”
 17.00 - 17.45 Olivoljeprovnig - *Bokas *****
 18.30 Avslutning
 19.15 Avslutningsmiddag **

Lördag 5 oktober:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Feet still on Crete”

* Terrassen utanför entréloungen
 ** Restaurangen
 *** Konferensrum
 **** Sea Line