

Yogahelg Johannesberg Slott

16-17 november 2024

Lördag

09.15 Samling och välkomstfika

09.45 Tona in helgen – Träffa yogalärarna och dina yogavänner för helgen. Få information om det praktiska och genomgång av helgens program.

10.30 - 11.15 Soft Flow med Lotta

Landa i helgen, i kroppen och i andetaget genom att mjuka upp kroppsdel för kroppsdel. Låt din kropp och ditt andetag synkroniseras i långsam vinyasayoga. Välkommen hem till dig själv!

11.15 - 12.00 Power Flow med Kristofer

Från det mjuka till det eldiga. Här hittar vi glöd och energi och arbetar med kroppen för att bli klara i knoppen.

12.00 - 13.15 Lunch

13.15 - 14.00 Workshop: Par- och Gruppyoga med Kristofer & Lotta

Tillsammans och med hjälp av varandra kommer vi att utforska, testa och leka med asanas (positioner) där vi blir varandras stöd för exempelvis balans, rotationer och framåt-/bakåtfällningar. Det är något speciellt att yoga tillsammans och en fin upplevelse tillsammans som grupp. Inte sällan synkroniseras andetagerna, bara av att vi yogar med och nära varandra. Så välkommen att njuta och ha roligt tillsammans med dina yogavänner för helgen!

Inga akrobatiska inslag förekommer.

14.15 - 15.00 Vinyasa PLAY med Lotta

Lekfull och smart yoga där Lotta kommer att guida dig genom starka positioner och spännande flöden där du får chans att möta dig själv och utmana dina gränser. Fokus på andning och närvaro kombinerat med genomtänkta övningar låter dig leka med positioner. En yogastund som kommer att ge dig känsla av styrka, balans och skön, härlig, kraftfull energi.

15.15 - 16.00 SOMA Move med Kristofer & Lotta

Flödande rörlighet och mjuk styrka där ditt andetag får stå i centrum och guida både ditt tempo och intensitet. Kroppen är ditt redskap och mattan ditt motstånd. En skön och fysisk klass med värme och puls i kombination med medveten närvaro.

16.05 - 16.30 Yoga Nidra med Lotta

Yoga Nidra kan beskrivas som en form av meditation och djupavslappning, som oftast utövas liggande 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 Kaivalya med Lotta**

Starta morgonen med andningsövningar och meditation, det perfekta sättet att inleda och sätta en intention för dagen.

08.15- 09.30 Frukostbuffé**09.30 - 10.15 SPA eller Föreläsning/workshop med Kristofer**

“Stress och kroppens egna resurser - hur din kropp självreglerar och hur du kan hjälpa till”

Lär dig mer om hur din kropp hela tiden arbetar för ditt bästa och hur du kan bli bättre på att hjälpa till. Många är vi som kan skriva under på känslan att ibland känna sig åtskild från sin kropp - varför är det så? Och varför är det så svårt att bara ta det lugnt? I den här workshopen blandas teori, forskning och praktik.

10.30 - 11.30 Ladder Flow med Lotta & Kristofer

Underbar klass för att kunna kombinera härlig dans och yoga. Lättsam och kravlös, inspirerad av enkla danskoreografier kombinerat med positioner från Hathayoga. Glädje och frihet är nyckelord under hela klassen där musiken får guida och fördjupa känslan och flödet.

11.45 - 12.45 Yin för dina sinn' med Kristofer

En yinyogaklass där vi får möjlighet att avsluta vår helg vilandes lite längre i positioner som mjukar upp både kropp och tanke. Våra sinnen är utgångspunkten och, om du önskar, kommer du att guidas med mjuk assistering, ljud och doft.

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