

Program Yogaresa Kreta

April 2025

Lördag:

16.15 – 17.00 Yoga “Feet on Crete”
 18.45 - 19.30 Mingel & välkomstmöte Sthlm & Cph*
 19.30 Middag

Söndag:

07.15 – 8.00 Morgonyoga Flow “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Hatha Yoga “Back to Basic”
 11.15 – 12.15 Promenad i olivlundarna
 15.00 – 16.00 Workshop “Sun Salutation and basic positions”
 16.15 - 17.30 Yinyoga med koppning
 19.00 Mingel
 19.30 Middag
 20.45 - 21.15 Kvällsritual “Intention”

Måndag:

07.15 – 08.00 Morgonyoga Yin “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop “Pranayama”
 11.15 – 12.00 Vinyasa yoga “Feel the elements”
 16.00 - 16.45 Moving into Postural Yoga
 17.00 - 18.30 Yin yoga med Yoga Nidra “Unwind your mind”
 19.00 Mingel *
 19.30 Middag

Tisdag:

07.15 – 08.00 Morgon Tai Chi “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop “Shape up your Warrior”
 11.15 – 12.15 Warrior Flow
 12.15 - 12.45 Guidad meditation
 Ledig eftermiddag alternativt träningspass med Taudien Training
 19.00 Mingel *
 19.30 Middag

Onsdag:

07.15 – 08.00 Morgonyoga Flow “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop “Chakra” **
 11.15 - 12.00 Yoga Flow “Chakra Flow”
 15.30 - 16.15 Soma Move
 16.30 - 17.30 Yin yoga “Moving into Yin”
 19.00 Mingel *
 19.30 Middag

Torsdag:

07.15 – 08.00 Morgon Yin Yoga “Wake Up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Workshop “Fascia - No beginning, no end”
 11.15 – 12.00 “Afrolatin free spirit dance”*****
 12.15 - 13.00 Yoga “Slow flow”
 Ledig eftermiddag alt. möjlighet till träning
 19.00 Mingel *
 19.30 Middag

Fredag:

07.15 – 08.00 Morgon Tai Chi “Wake up Call”
 08.30 Frukost **
 10.00 – 11.00 Yoga “Liquid Hips”
 11.15 - 12.15 Paryoga “Double Up” *****
 15.30 – 16.45 Yin Yoga med Yoga Nidra “Open your Heart”
 17.00 - 17.45 Olivoljeprovnig - *Bokas* ****
 19.00 Avslutning i konferensrummet / utomhus
 19.30 Avslutningsmiddag

Lördag:

07.15 – 08.00 Morgonyoga “Feet still on Crete”

- * Terrassen utanför entréloungen
- ** MOG
- *** Konferensrum
- **** Sea Line
- ***** Multicourt
- ***** Gräsmattan