

## Passbeskrivningar Yogaresa

April 2025

**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. Flow fokuserar på ett skönt flöde i och mellan rörelserna så att kroppen vaknar på ett mjukt och härligt sätt.

**HathaYoga "Back to 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 and basic positions"** 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.

**Yin yoga med koppning** - Yinyogapositioner sammanvävs med koppning - en gammal traditionell läkekonst - för att ge bindväven, fascian och vår inre miljö ytterligare hjälp till rening och återhämtning. När din kropp landar med mindre spänningar och ökat flöde samverkar kroppens alla system bättre. Många upplever en ökad frihet runt leder och i vävnader men också ett lugnare och mer balanserat sinne. Magi i hela 75 minuter! En perfekt avslutning på dagen.

**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?

**Morgonyoga "Yin Wake Up Call"** - Yinyoga är en återhämtande och terapeutisk yogastil som handlar om att stilla kropp och sinne. Fokus ligger på att mjukt stretcha kroppens fascia och bindväv. Detta uppnås genom att inte gå så djupt i stretchen och istället hålla positionen en längre stund. En förlängd sovmorgon skulle man kunna säga.

**Workshop - "Pranayama"** 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.

**Vinyasa Yoga "Feel the elements"** 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.

**Moving into Postural Yoga** - Denna typ av yoga innefattar enkla övningar som aktiverar hållningssystemet som naturligt ska resa upp kroppen, utan att du tänker på det. Genom att aktivera de nervbanor som styr den posturala muskulaturen finns goda förutsättningar att minska smärta och värk i kroppen. En annorlunda klass där du ofta känner skillnad efteråt.

**Yinyoga med Yoga Nidra "Unwind your mind"** - En avslappnad yin klass där vi riktar fokuset till andningen och flödet av chi genom kroppen. Hur kan vi med hjälp av andetaget släppa på och lösa upp spänningar. Klassen 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 lösa upp mentala och fysiska spänningar.

**Morgon Tai Chi “Wake Up Call”** Tai chi är meditation i rörelse, som utvecklar och förenar kropp, själ och sinne. Det aktiverar meridiansystemet och har under århundraden använts för att stärka svaga funktioner i kroppen. De lugna rörelserna förenar det fysiska yttre med det meditativa inre och skapar balans. En fantastisk start på morgonen.

**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.

**Warrior flow** - Ta all kroppslig kunskap från workshopen om krigarna in i ett härligt krigarflöde. Du får en chans att njuta av kroppen och göra det till ditt eget.

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

**Workshop “Chakra”**- Vad vet du om chakrasystemet? Vi diskuterar chakran, symbolerna, vad varje chakra symboliserar, hur vi kan skapa balans i kroppen genom olika rörelser och mantran.

**Yoga Flow “Chakra Flow”**. - Nu när vi i teorin lärt oss om chakrasystemet ska vi nu sätta det i praktiken. Utforska positionerna, känna in flödena och upptäcka om balansering av dina chakran kan göra skillnad för dig.

**Soma Move** - I Soma Move förenas rörelse och kunskap, en praktik grundad på teorin om att använda kroppen som helhet för att bli stark, smidig och skadefri. Klassen består av ett oavbrutet flöde av olika rörelsemönster där du samtidigt tränar styrka, kondition, rörlighet, stabilitet och balans.

**Yin Yoga “Moving into Yin”** - En underbar klass där mjuka dynamiska rörelser möter den stillsamma Yin.

**Workshop “Fascia - no beginning, no end”** - Fascia är ett tredimensionellt nätverk av bindväv, utan början och slut, som omsluter allt i hela kroppen. Från muskler och skelett, till organ och celler. Den påverkas av allt - hur vi rör oss, äter, tänker och känner. Om fascian blir skadad, klibbar ihop eller blir inflammerad får vi ont, svårt att röra på oss och vår förmåga att återhämta oss blir sämre. Du kan med kunskap om hur fascian fungerar, hjälpa dig själv att återskapa och underhålla en frisk stark kropp i balans.

**Afrolatin Free Spirit Dance** - En mixad dansklass med glädje och rytmer! Du behöver inte kunna dansa för att njuta av denna klass. Fokus ligger på rörelseglädje och närvaro i kroppen. Kom precis som du är, dansa och skratta = )

**Yoga “Liquid hips”** -

**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 övningar. Behöver inte komma som par på klassen