

Yogaresa Kreta

26 april - 3 maj 2025

Lördag 26 april

16.15 – 17.00	Yoga <i>“Feet on Crete”</i>	Beach
18.45 - 19.30	Mingel & välkomstmöte Sthlm & Cph	Sea Line
19.30	Middag	Restaurangen

Söndag 27 april

07.30 – 08.15 **	Morgonyoga Flow <i>“Wake Up Call”</i>	Beach
08.30	Frukost	Restaurangen
10.00 – 11.00	Hatha Yoga <i>“Back to Basic”</i>	Beach
11.15 – 12.15	Promenad i olivlundarna	Receptionen
15.00 – 16.00	Workshop <i>“Sun Salutation and basic positions”</i>	Beach
16.15 - 17.30	Yinyoga med koppning	Beach
19.00	Mingel	Terrassbaren
19.30	Middag	Restaurangen
20.45 - 21.15	Kvällsritual <i>“Intention”</i>	Beach

Måndag 28 april

07.30 – 08.15 **	Morgonyoga Yin <i>“Wake Up Call”</i>	Beach
08.30	Frukost	Restaurangen
10.00 – 11.00	Workshop <i>“Pranayama”</i>	Beach
11.15 – 12.00	Vinyasa yoga <i>“Feel the elements”</i>	Beach
16.00 - 16.45	Moving into Postural Yoga	Beach
17.00 - 18.30	Yin yoga med Yoga Nidra <i>“Unwind your mind”</i>	Beach
19.00	Mingel	Terrassbaren
19.30	Middag	Restaurangbaren

Tisdag 29 april

07.30 – 08.15 **	Morgon Tai Chi <i>“Wake Up Call”</i>	Beach
08.30	Frukost	Restaurangen
10.00 – 11.00	Workshop <i>“Shape up your Warrior”</i>	Beach
11.15 – 12.15	Warrior Flow	Beach
12.15 - 12.45	Guidad meditation	Beach

Ledig eftermiddag alternativt träningspass med TaudienTrainings Träningsresa!

15.00 - 15.45*	Cirkelträning	MOG	Instruktör Ulrika
15.00 – 15.45*	Dansaerobic	Beach	Instruktör Ulrika
16.00 - 16.30*	Stretch	Beach	Instruktör Ulrika
19.00	Mingel	Terrassbaren	
19.30	Middag	Restaurangen	

Onsdag 30 april

07.30 – 08.15 **	Morgonyoga Flow <i>“Wake Up Call”</i>	Beach
08.30	Frukost	Restaurangen
10.00 – 11.00	Workshop <i>“Chakra”</i>	Beach
11.15 - 12.00	Yoga Flow <i>“Chakra Flow”</i>	Beach
15.30 - 16.15 **	Soma Move	Beach
16.30 - 17.30 **	Yin yoga <i>“Moving into Yin”</i>	Beach
19.00	Mingel	Terrassbaren
19.30	Middag	

Torsdag 1 maj:

07.30 – 08.15 **	Morgon Yin Yoga <i>“Wake Up Call”</i>	Beach
08.30	Frukost	Restaurangen
10.00 – 11.00	Workshop <i>“Fascia - No beginning, no end”</i>	Beach
11.15 – 12.00	<i>“Afrolatin free spirit dance”</i>	Beach
12.15 - 13.00	Yoga <i>“Slow flow”</i>	Beach

Ledig eftermiddag alternativt träningspass med TaudienTrainings Träningsresa!

15.00 - 15.45 *	Tabata	MOG	Instruktör Louise
15.00 - 15.45 *	Freepower	Beach	Instruktör Ulrika
16.00 - 16.45 *	Les Mills Pilates	Beach	Instruktör Louise
17.00 - 17.30 *	Stretch	Beach	Instruktör Louise
19.00	Mingel	Terrassbaren	
19.30	Middag	Restaurangen	

Fredag 2 maj:

07.30 – 08.15 **	Morgon Tai Chi <i>“Wake up Call”</i>	Beach
08.30	Frukost	Restaurangen
10.00 – 11.00	Yoga <i>“Liquid Hips”</i>	Beach
11.15 - 12.15	Paryoga <i>“Double Up”</i>	Beach
15.30 – 16.45	Yin Yoga med Yoga Nidra <i>“Open your Heart”</i>	Beach
17.30 - 18.15	Vinprovning för TaudienTrainingd grupper - <i>Tillval som bokas</i>	
19.00	Avslutning	
19.30	Avslutningsmiddag	

Lördag 3 maj:

07.30 – 08.15 **	Morgonyoga <i>“Feet still on Crete”</i>	Beach
------------------	---	-------

* Bonusklass för dig som vill ha mer än Yoga.

** Här välkomnas Träningsgruppen.