

# Yogahelg Hotel Skansen

17-18 maj 2025

## Lördag

### 09.15 Samling och välkomstfika

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

**10.15 - 11.00 Hatha Yoga "Back to basics" med Åsa** - En klass för att landa på mattan och på Skansen i din yogahelg. Efter uppvärmning tillåts du i Hatha Yoga att stanna i positionerna lite längre vilket kan skapa en grundande känsla.

**11.00 - 11.45 Vinyasa Yoga "Finding flow" med Gabi** - Klassen går över i vinyasa där vi använder oss av positionerna från Hatha yogan för att skapa ett flöde. Fokus på att koppla andetaget och rörelse för att skapa en underbar flowkänsla i kropp och sinne.

### 12.00 - 13.15 Skansens goda Lunch - *Restaurangen*

**13.15 - 14.30 Workshop "Sun salutation A & B" med Gabi** - Solhälsningar 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 teknik och praktik i solhälsningens olika positioner. Vi känner på andning tillsammans med rörelser så att du får hitta ett flöde i din solhälsning.

**14.40 - 15.40 Freepower® med Åsa** - Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen - upplevelsen kan bli magisk.

### 15.45 - 16.15 Yoga Nidra med Gabi

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Yoga Nidra hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

### 16.15 Eftermiddagsfika & Incheckning

### 18.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt) - *Restaurangen*

### 20.00 - 23.00 – Tillgång till Spa

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram till stängning 23.00.

*\* Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsschemat samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

## Söndag

### 07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt

### 07.30 - 08.15 Morgonyoga med Åsa

Ta med en kopp varm te/kaffe till din matta och väck kropp & sinne i en mjuk yogaklass med andningsövningar och mjuka rörelser för bästa start på dagen.

### **08.15 - 09.30 Frukostbuffé**

### **09.30- 10.30 Föreläsning "Yoga i vardagen" med Åsa**

Forskning visar att utöva en stunds yoga varje dag kan göra skillnad för din hälsa och ditt välbefinnande. Konsekventa korta sessioner kan förbättra flexibilitet, muskeltonus, mentalt fokus och stressnivåer. Livet händer varje dag, vardagen händer varje dag. Åsa går igenom bra övningar som kan stötta dig i vardagens höga och låga bestyr, och introducerar vardagsyoga, enkla, korta och tillgängliga rörelser som kan göras hemma, på kontoret, i väntan på bussen, på promenaden etc.

### **10.40 - 11.40 Vinyasa Flow med Gabi**

En kreativ klass med inslag av lekfullhet och utmaning för den som vill. Du får möta härliga yogasekvenser, starka positioner och flöden som ger dig värme inifrån och ut. Ordet vinyasa innebär flöde och denna dynamiska form är en av de mest förekommande stilarna idag, ett skönt flöde för kropp och sinne i balans.

**11.45 - 13.00 Yin Yoga med Åsa** - Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Andetaget hjälper dig att slappna av i varje position. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

### **13.00 Tona ut helgen**

**13.15 Lunch** *Restaurangen*