

Yogahelg Hotel Skansen

15-16 mars 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 med Liz - en grundande yogaklass där du möter några klassiska positioner och grundläggande principer i yogan. Intentionen med klassen är att lämna vardagen, landa in på Skansen samt väcka din kropp, ditt sinne och andetag.

11.00 - 11.45 Klassen går över i Soma Move med Camilla

I Soma Move förenas rörelse och kunskap genom att kroppen används som helhet för att bli stark, smidig och skadefri. Klassen är svettig men samtidigt mjuk och tillgänglig för alla. I ett konstant flow av rörelser med inspiration från yoga, dans, kampsport och funktionell träning kommer du att känna dig påfylld med massor av energi.

12.00 - 13.15 Skansens goda Lunch - *Restaurangen*

13.15 - 14.30 Workshop "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.

14.40 - 15.40 "Vinyasa mobility" En flödande yogaklass där vi väver in rörlighetsövningar för dina höfter och axlar. Du frigör spänningar och både stärker samt ökar rörligheten i din leder.

15.45 - 16.15 Andningsmeditation med Liz

En guddad meditation där andningen är i fokus. Du får utforska dina andningsorgan och andningens väg genom kroppen. Meditationen reglerar ditt nervsystem, ökar din medvetenhet och närvaro samt ger dig avslappning och sinnero.

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 träningsprogrammet 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 Tai Chi med Camilla

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.

08.15 - 09.30 Frukostbuffé

09.30- 10.30 Föreläsning fascia med Camilla

Fascia är ett 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. Du kan med kunskap om hur fascian fungerar, hjälpa dig själv att återskapa och underhålla en frisk stark kropp i balans.

10.40 - 11.40 YogaFlow med Liz

En kreativ klass med inslag av lekfullhet, kreativitet och utmaning för den som vill. Du får möta din kropp i härliga yogasekvenser, starka positioner och flöden som ger dig värme inifrån och ut. En klass som får dig att både skratta, svettas och utmanas, om du vill!

11.45 - 13.00 Yin Yoga med koppning med Camilla - 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 helgen.

13.00 Tona ut helgen

13.15 Lunch *Restaurangen*