

# Yogahelg Hotel Skansen

5-6 Okt 2024

## 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 Intuitiv yoga med Sabina** - Starta helgen mjukt med en Intuitiv yoga där hjärtat och kroppen får leda dig genom klassen i ett lugnt, skönt flow. Fokus på vad som känns rätt istället för hur tanken vill att det ska se ut. En klass där rörelserna får följa ditt andetag för medveten närvaro.

### 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 "Sun Salutation"** - 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 känner på andning tillsammans med rörelser så att du får hitta ett flöde i din solhälsning.

**14.40 - 15.40 Postural yoga med Camilla** - 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.

### 15.45 - 16.15 Yoga Nidra med Sabina

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 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 Morgonyoga med Sabina**

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 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. 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.

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

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 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***