

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 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.

11.00 - 11.45 Hatha Yoga med Liz

En grundande och stärkande klass där du med klassiska yogapositioner skapar fokus, närvaro och landar in i kropp, sinne och andetag.

12.00 - 13.15 Skansens goda Lunch - *Restaurangen*

13.15 - 14.15 Workshop: Fortsätt vara härligt nyfiken på yoga

En workshop där du får utforska och fördjupa dig i grundläggande yogapositioner. En teknikklass där du på ett lekfullt sätt ökar din medvetenhet och kunskap om positioner och principer för att kunna få ut mer av din yogapraktik.

14.20 - 14.55 Pilates Flow med Sabina

Stärk hela dig från insidan och ut. Pilates Flow är en pilatesklass på mattan med serier för att aktivera din muskulatur och balansera hela kroppen. Inre styrka, mobilitet och balans.

15.00 - 15.30 FreePower med Sabina

Hetta, Yang och Pondus är ledorden för denna klassen. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

15.45 - 16.15 Yoga Nidra med Liz

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 morgonyoga. Vi kombinerar andning tillsammans med rörelse för den bästa starten på dagen.

08.15 - 09.30 Frukostbuffé

09.30 - 10.30

Workshop: Lymfan - I denna workshop får du fördjupa dig i ditt lymfsystem. I teori och praktiska övningar får du verktyg för att stötta kroppens lymfsystem på bästa sätt och förbättra din lymfhälsa. Att få fart på lymfan är en viktig del för vårt välbefinnande.

10.40 - 11.40 Yoga Flow 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 Sabina

Yinyoga är en passiv form av yoga där fokus ligger på att stilla tankar och komma åt kroppens bindväv. Vi håller positionerna under en längre tid, vanligtvis 3-5 min. Yinyoga handlar inte om att utmana sig själv till att gå så djupt in i en stretch som möjligt eller hålla en position så länge som möjligt, utmaningen ligger i att släppa alla omkringliggande sinnesintryck och istället fokusera på andningen och att skapa en djupare kontakt med sin kropp och slappna av i positionen. Magi i hela 75 minuter! En perfekt avslutning på helgen.

13.00 Tona ut helgen

13.15 Lunch *Restaurangen*