

Passbeskrivningar Yogaresa

December 2025

Welcoming Yoga - En yogaklass som välkomnar dig till Madeira, till din kropp, sinne och andetag och till en vecka med nya möjligheter och förutsättningar att gå in i dig själv. Välkommen till en fantastisk vecka med närvaro, fysiska utmaningar, lekfullhet, medveten andning och mycket mer. Den startar här och nu med din intention på yogamattan.

Morgonyoga "Wake Up Body, Mind & Breath" Varje morgon startar vi dagen på bästa sätt med mjuka och inklämmande rörelser och positioner, meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen.

HathaYoga "Basic" Hathayoga är den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar. Med *yoga*, som står för förening, vill vi vara närvarande i kroppen och nå sinnet för att skapa balans i kroppens "energisystem". I Hathayoga stannar vi upp i varje position, du får möjlighet att både känna in positionen och öka din kroppsmedvetenhet genom assistering, egen reflektion och upplevelse.

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

Vinyasa Flow. En yogaklass där vi sätter samman positioner i ett skönt flöde för både kropp och sinne. Vi synkroniserar andning med rörelse och fokuserar på känsla och upplevelse. Allt vi gör har ett tydligt syfte utifrån klassens mål och i vilken ordning vi gör vad.

Yin Yoga Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energ, lugnar ditt sinne och gör din kropp mer rörlig.

Kvällsritual "Intention" Genom reflektion, samtal och övningar med de andra deltagarna i gruppen gör vi en inre resa med praktiska övningar för att hitta din intention med yogan och veckan på Madeira.

Workshop - "Basic Poses" - En praktisk workshop där vi fördjupar oss i yogans grundläggande positioner som olika krigare och hundar m.m. och hjälper dig hitta rätt teknik och andning. Här får du även kunskap om linjering, centrerung och muskulär aktivitet och hur du kan anpassa positionerna efter dina förutsättningar.

Workshop - "Pranayama" Vi djupdyker in i andningsorganen, hur de fungerar och hur vi kan maximera vår andning. Här får du kunskap i teori och praktik om yogans andningstekniker samt de positiva effekterna av dessa.

Yoga - "Tibetanen" - Med inspiration från de tibetanska munkarnas ritualer i Himalayas bergstrakter jobbar vi oss genom hela kroppen. Klassen är uppbyggd av en serie repetitiva och energigivande övningar. Övningarna ger både styrka och smidighet, förbättrar din andning, balanserar nervsystemet, ökar energin i kroppen och sägs ha en förnyande effekt.

FreePower En klass för Hetta, Yang och Pondus. 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.

Afrodance: I denna heta, rytmiska och meditativa klass bjuder vi in stora, enkla och repetitiva rörelser inspirerade av afrikansk dans. I takt med musiken, i gemenskapen och rörelserna frigör vi fysiska, mentala och emotionella spänningar i kropp och sinne.

Guidad meditation - En vilsam och återhämtande stund där du blir guidad in i en djupare meditation.

Workshop "Chakra" I teori och praktik går vi igenom kroppens olika chakra. Vi gör en kundaliniinspirerad fysisk andningsmeditation för att frigöra blockeringar och öppna upp våra chakran.

Paryoga "Double Up" - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Vi avslutar med smakprov på lekfull akroyoga.

Soma Move - Holistisk, funktionell träning som du utför barfota på yogamattan. Med kroppen som motstånd utmanar du styrka, rörlighet och balans genom upprepade övningar som ger en känsla av meditation i rörelse

Workshop "Step forward" - Många upplever i yogan att det är svårt att kliva (eller hoppa) fram med fötterna från en nedåtgående hund eller planka. I den här workshopen tittar vi på mekanismerna som gör det lättare eller svårare för dig att kliva fram, och jobbar med praktiska övningar som gör dig starkare och smidigare när du förflyttar dig framåt på mattan.

Workshop "Happy hips" - I våra ofta stillasittande liv upplever många att vi är begränsade i våra höfter. Vi är både stela och spända och saknar styrka. Dagens workshop kommer genom kunskap och praktiska övningar hjälpa dig till starkare, rörligare och därmed lyckligare höfter.

Yoga "Ladder flow" - En flödande yogaklass till musik. Bit för bit bygger vi upp små sekvenser, som "stegar" som vi sedan sätter ihop till en längre steg. Så småningom har vi en hel yogasekvens som vi kan utföra till en speciellt utvald låt för att skapa magi när rörelser och musik får mötas i perfekt harmoni med kroppen och andetaget.

"Saturday Surprise" - Fira lördagen och sista dagen hela gruppen är samlad med en härlig överraskningsklass. Här kan vad som helst hända och vi lovar att du kommer att lämna mattan både mjukare och starkare till både kropp och sinne, och troligen med ett stort leende på läpparna.