

Program Yogaresa Madeira

December 2025

Söndag:

17.00 - 18.00 Yoga "Welcoming Yoga"
18.45 - 19.30 Mingel & välkomstmöte Sthlm & Gbg*
19.30 Middag **

Måndag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake up Body, Mind & Breath"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 11.00 "Vinyasa Flow"
11.10 – 12.00 Soma Move
15.30 - 16.45 Yin Yoga & Nidra
18.00 Välkomstmöte Köpenhamn*
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Tisdag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake up Body, Mind & Breath"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 11.00 Hatha Yoga Basic
11.10 – 12.00 Workshop "Basic Poses"
15.30 Levadavandring
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Onsdag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake up Body & Mind"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 11.00 "Vinyasa Flow"
11.10 – 12.00 Workshop: "Step forward"
15.00 – 16.15 Workshop "Pranayama"
18.30 Mingel *
19.00 Middag **
20.30 - 21.15 Kvällsritual "Intention"

Torsdag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake Up Body, Mind & Breath"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 11.00 Yoga "Tibetanen"
11.10 - 12.00 Workshop "Happy Hips"
Vinprovning
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Fredag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga Wake up Body, Mind & Breath"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 11.00 Yoga "Ladder Flow"
11.10 - 12.00 Workshop "Chakra"
15.30 – 16.15 Soma Move
16.20 - 16.45 Guidad meditation
19.30 Middag **

Lördag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake up Body, Mind & Breath"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 11.00 Yoga "Saturday Surprise"
11.10 - 12.00 Paryoga "Double Up"
15.00 – 15:30 Afro Dance
15.30 - 16.45 Yin Yoga & Nidra
18.30 Avslutning ***
19.00 Avslutningsmiddag **

Söndag Hemresa Stockholm & Göteborg

07.00 – 07.50 Morgonyoga
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 11.00 Yogis Choice
11.10 – 12.00 Yoga "Stretch and mobility"
15.00 – 16.15 Yin Yoga

Måndag *Hemresa Köpenhamn*

07.00 – 07.50 Morgonyoga “Wake Up Body
Mind & Breath”

8.00 - 9.30 Frukost **

* *Terrassen utanför entréloungen*

** *Restaurangen*

*** *Konferensrum*