

Passbeskrivningar Yogaresa

September 2025

Yoga “Feet on Crete” Vi inleder veckan med en yogaklass för att väcka kroppen och sinnet och få igång rörligheten efter flyg- och transfer. Intentionen på klassen är att lämna Sverige, vår vardag, att landa på Cavo Spada och grunda oss på Kretas mark.

Morgonyoga “Tune to Body and Mind” Vi startar dagen på bästa sätt med mjuka och inkännande rörelser och positioner, meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen.

HathaYoga 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, andas och öka din kroppsmedvetenhet genom assistering, egen reflektion och upplevelse.

Workshop - “Shape up your basic poses” -

En workshop där vi fördjupar oss i yogans grundläggande positioner och hjälper dig hitta rätt teknik och andning. Här får du även kunskap om linjering, centrering och muskulär aktivitet.

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.

Block your Yoga I lugnt tempo arbetas hela kroppen igenom med hjälp av yogablock. Nyfiken utforskar vi både positioner och våra kroppar. Klassen har fokus på styrka och

rörlighet samt ökar både kunskap om positioner och vår kroppsliga medvetenhet.

Vinyasa Yoga Ordet vinyasa innebär flöde och denna dynamiska form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här utvecklar vi positionerna från vår hathaklass och sätter samman dem i ett skönt flöde för kropp och sinne. Vi synkroniserar andning med rörelse och fokuserar mer på känsla och upplevelse.

Yin Yoga. Yin yoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner ca 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

Kvällsritual “Intention” I samtal och övningar med dig själv och andra deltagare i gruppen gör vi en egen inre resa med praktiska övningar för att hitta din intention med veckan på Kreta. Varför är du här? Vad vill du ha med dig härifrån?

Les Mills Body Balance - En

förkoreograferad konceptklass från Les Mills. En klass där vi arbetar genom hela kroppen med en blandning av yoga, pilates och tai chi.

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

Föreläsning/Workshop - “Fascia” - Här får du lära dig om vad fascia är, varför den är så viktig och hur du tar hand om den.

Guided meditation - En vilsam och återhämtande stund där du genom guidning får hjälp att finna lugn i sinnet och avslappning

i kroppen. En vila utan ansträngning.

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 i par, in i sköna höft- och bröstöppnande övningar.

Afro Dance- I denna heta, rytmiska och meditativa klass bjuder vi in stora, enkla och repetitiva rörelser från afrikansk dans. I takt med musiken, i gemenskapen och rörelserna frigör vi fysiska, mentala och emotionella spänningar i kropp och sinne.

Workshop - "7 Chakra"

En resa genom vår energikropp och våra 7 chakra. I utforskande samtal och fysiska övningar frigör vi blockeringar och balanserar våra chakra.

Yoga Fusion - En underbar blandning av olika yogastilar, kampsport och dansinspirerade rörelser. Här skapas en varierad och dynamisk upplevelse med en härlig känsla av både yang och yin.

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.