

Passbeskrivningar Yogaresa

Maj 2026

Yoga "Feet on Crete" På denna klass låter vi kroppen landa med fast Kretamark under fötterna och får igång rörligheten efter flyg- och transfer. Intentionen på klassen är att lämna Sverige, vår vardag, och att grunda oss inför veckan på Cavo Spada, Kreta.

Morgonyoga "Wake up Body, Mind and Breath" Vi startar dagen på bästa sätt med mjuka och inlämnande rörelser och positioner, meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen.

Workshop "Basic poses" Här går vi igenom några av de klassiska yogapositionerna. En chans att fördjupa din känsla, och öka din förståelse för linjering, hand- och fotpositionering i dessa.

Yoga Solhålsningar En morgonklass i flöde som utgår från olika varianter av solhålsningar.

HathaYoga En av de mest kända formerna av yoga ur vilken de flesta andra fysiska yogaformer härstammar. I den här klassen utför du klassiska yogapositioner. Med andetag som hjälp håller vi dessa lite längre för att hitta in i känslan av dem.

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.

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.

Vinyasa flow/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.

Yin Yoga. En stillsam yogaform som syftar till att låta bindväv mjukna. Positionerna är här nästan uteslutande sittande eller liggande och hålls i några minuter för att kunna släppa muskelkraft och landa i bindväv. Så förvänta dig en lugn men kanske mentalt utvecklande klass.

Kvällsritual "Intention" Ett tillfälle att träffas, men också en stund med tid för reflektion över veckan som ligger framför oss. Samtal och övningar med dig själv och andra deltagare i gruppen för att påbörja en inre resa och 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 där vi arbetar genom hela kroppen med en blandning av yoga, pilates och tai chi.

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.

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" - Paryoga ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yoga. Här hjälper och stöter vi varandra i olika yogapositioner. Förvänta dig en lekfull klass där du utmanar dig själv efter egen förmåga.

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.

Yoga Armbalanser och inversioner Måste man stå på huvudet eller balansera på sina händer i yoga? Absolut inte! Men det kan vara kul. I den här klassen som är både flöde och workshop kommer du få tips och tricks som kan hjälpa dig som vill att både bygga styrka och hitta bättre balans på händerna och kanske upp och ner.

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

Shaking meditation En shaking meditation är en enkel och kraftfull väg in i kroppen. Den kan hjälpa dig att släppa spänningar, minska stress, öka fokus och närvaro och få dig att känna dig mer balanserad och i kontakt med dig själv. Kom och släpp loss.

FreePower En klass med upprepande rörelsemönster i syfte att hitta sin power, grace och lekfullhet via kroppen. En chans att släppa loss och svettas lite extra.

Pranayama En workshop med andetaget i fokus. Testa olika andningsövningar och lär dig mer om hur du kan använda din andning med olika syften.

Yoga - "Tibetanen" En serie fysiska och andliga övningar som härstammar från den tibetanska buddhistiska traditionen. Dessa syftar till att lära känna kropp och sinne, öka styrka, flexibilitet och balans, samt minska stress och negativa känslor.