

Yogahelg Johannesberg Slott

18-19 oktober 2025

Lördag

09.15 Samling och välkomstfika

09.45 Tona in helgen – JOHANNESBERGSSALEN

Träffa yogalärarna och dina yogavänner för helgen. Få information om det praktiska och genomgång av helgens program.

10.30 - 11.00 Soma Move SLOW med Kristofer - JOHANNESBERGSSALEN

Starta helgen med långsamma och starka rörelser helt i stående. Mjuka flöden som ökar värme och cirkulation och höjer din kroppsnärvaro.

11.15 - 12.00 Create your base Yoga med Lotta - JOHANNESBERGSSALEN

En klassisk yogaklass baserad på solhålsningar och andra vanliga positioner där du får chansen att komma in i grunderna, kanske fila lite på din teknik samtidigt som du stärker hela kroppen och grundar din närvaro.

12.00 - 13.15 Lunch

13.15 - 14.00 Föreläsning Andning med Lotta - JOHANNESBERGSSALEN

Få kunskap och inspiration kring det fantastiska andetaget. Lär dig hur andning påverkar dig både knutet till yoga, träning i allmänhet och livet i övrigt. Hur kan du använda ditt andetag medvetet för att påverka både prestation och sinnesstämning

14.15 - 15.00 Vinyasa PLAY med Lotta - JOHANNESBERGSSALEN

Lekfull och smart yoga där Lotta kommer att guida dig genom starka positioner och spännande flöden där du får chans att möta dig själv och utmana dina gränser. Fokus på andning och närvaro kombinerat med genomtänkta övningar låter dig leka med positioner. En yogastund som kommer att ge dig känsla av styrka, balans och skön, härlig, kraftfull energi.

15.15 - 16.00 FreePower med Kristofer - JOHANNESBERGSSALEN

Flödande rörlighet och mjuk styrka där ditt andetag får stå i centrum och guida både ditt tempo och intensitet. Kroppen är ditt redskap och mattan ditt motstånd. En skön och fysisk klass med värme och puls i kombination med medveten närvaro.

16.05 - 16.30 Breathwork med Lotta - JOHANNESBERGSSALEN

En chans att få testa några andningsövningar och praktiskt känna vilken effekt de kan ha på kropp och sinne

16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid

17.00 – 19.00 - Eftermiddagsfika och egen tid - VID JOHANNESBERGSSALEN

Kanske vill du bara vila eller kanske spendera en stund på hotellets Relax?

19.30 - Tvårätters middag

Söndag

07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt

07.45 - 08.15 Les Mills Pilates med Kristofer - JOHANNESBERGSSALEN

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckt med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig. Du kan röra dig i takt, eller i din egen takt, sakta ner och stoppa efter behov.

8.15- 09.30 Frukostbuffé

09.30 - 10.15 Workshop: Par- och Gruppyoga med Kristofer & Lotta - JOHANNESBERGSSALEN

Tillsammans och med hjälp av varandra kommer vi att utforska, testa och leka med asanas (positioner) där vi blir varandras stöd för exempelvis balans, rotationer och framåt-/bakåtfällningar. Det är något speciellt att yoga tillsammans och en fin upplevelse tillsammans som grupp. Inte sällan synkroniseras andetag, bara av att vi yogar med och nära varandra. Så välkommen att njuta och ha roligt tillsammans med dina yogavänner för helgen! Inga akrobatiska inslag förekommer.

10.30 - 11.30 PowerYoga med Lotta & Kristofer - JOHANNESBERGSSALEN

En yogaklass baserad på vanliga positioner och flöden men med chans att krydda praktiken med mer Power och fysiska utmaningar. Du kan så klart alltid anpassa intensiteten efter dina förutsättningar och beroende på hur kroppen känns så här mot slutet av helgen men här är din chans att se hur yoga kan vara en tuff, fysisk utmaning om du önskar.

11.45 - 12.45 Yin för dina sinn' med Kristofer - JOHANNESBERGSSALEN

En yinyogaklass där vi får möjlighet att avsluta vår helg vilandes lite längre i positioner som mjukar upp både kropp och tanke. Våra sinnen är utgångspunkten och, om du önskar, kommer du att guidas med mjuk assistering, ljud och doft.

12.45 - 13.00 Tona ut helgen! - JOHANNESBERGSSALEN

13.00 Brunch