

Passbeskrivningar Yogaresa

September 2026

Yoga “Feet on Crete” Vi lämnar Sverige och landar in på Kretas mark med kropp och sinne. Klassen bjuder på ett smakprov på olika yogaformer och klasser som dyker upp under veckan.

Morgonyoga “Wake up Flow” Varje morgon börjar med yoga i soluppgång. Med olika teman för varje dag bjuder vi in till mjuka och inkännande rörelser och positioner, meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen. Möjlighet ges till journaling.

“Get to know your yoga body” En hathainspirerad klass där vi stannar upp och utforskar olika yogapositioner (asanas). Klassen ger dig möjlighet att känna in och förstå positionen, få assistering och öka din kroppsmedvetenhet.

“Flow with your yoga body” En vinyasa klass där vi utvecklar och varierar 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.

Workshop - “Deepen your yoga body” En workshop där vi fördjupar oss i yogans grundläggande positioner och hjälper dig att hitta rätt teknik för säker och effektiv träning. Här får du även kunskap om linjering, centrering och muskulär aktivitet.

Workshop “Sun Salutation” Vi fördjupar oss i solhalsningen, Surya Namaskar. Vi tar oss stegvis genom alla delar och anpassar efter våra kroppars förutsättningar. I slutet kopplar vi ihop andningen och skapar ett helt flöde.

Workshop “Lymfsystemet” I denna workshop fördjupar vi oss i lymfsystemet, kroppens reningsverk och testar några övningar för att

rena kroppen, öka blodcirkulationen, stärka immunförsvaret samt främja avslappning och minska stress.

Workshop - “Pranayama” Pranayama betyder andningstekniker, andas gör vi varje dag, men är vi medvetna om HUR vi andas? Vi tar oss igenom olika tekniker, som har olika syften inom yogan och livet.

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 Nyfiket utforskar vi olika positioner (asanas), utmanar vår balans och aktiverar nya muskler när vi yogar med hjälp av yogablock. Klassen har fokus på styrka, rörlighet och teknik samt ökar din koncentrationsförmåga och kroppsmedvetenhet.

Yin Yoga. Yin Yoga är en lugn och meditativ yogaform som fokuserar på kroppens djupare strukturer – bindväv, ligament och leder. Till skillnad från mer dynamiska yogastilar där musklerna aktiveras, handlar Yin om att släppa taget. Här hålls positionerna passivt under flera minuter. Det är i stillheten som magin sker. Vi bjuder på tre yinklasser under veckan med olika tema och fokus

Kvällsyoga “Moon Salutation” Månhalsning, Chandra Namaskar, är en yogasekvens som flödar i ett mjukt och kontrollerat tempo. Månhalsningen fokuserar på att aktivera den feminina, månbaserade energin i kroppen, vilket främjar avslappning och återhämtning

inför natten.

Kvällsritual "Intention" I reflektion och samtal med 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. Klassen avslutas med en avslappning.

Curam Recovery - En återhämtningsklass där vi interagerar Curams statiska koppar tillsammans med vilsamma yogapositioner och flöden för en djupare avslappning och nå djupet i vår fascia.

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

Paryoga "Double Up" - I par guidas ni in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. Klassen bjuder på både lugn, skratt och gemenskap.

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 chakran. Enligt österländsk filosofi består vi av olika kroppar, där energikroppen är en utav dem. I vår energikropp har vi 7 stycken chakran, där alla står för olika fysiska, mentala och filosofiska

aspekter. Lär dig mer om hur du på österländskt vis kan stötta din kropp.

Chakra flow - Det vi i vår chakraworkshop lärt oss om vår energikropp, låt oss sätta det i praktiken. Flöda med din kropp mot balans, chakra för chakra.

Mystic Monkey Flow - Många av yogans positioner härstammar från hinduismen och dess gudar och gudinnor. En av gudarna är Apguden Hanuman, låt honom guida dig genom detta flow.

Yogalates - Vi kombinerar det bästa av yogans härliga flow med pilatesens stärkande övningar för bål och höfter.

Flow into stillness - Vi börjar med det flödande stärkande för att elda upp kroppen för att sedan långsamt ta oss ner mot det mer kylande, stillsamma och vilsamma. Det bästa av två världar helt enkelt.

Feet still on Crete. Sista klassen innan vi lämnar Kreta lämnar vi öppen för era önskemål... eller en surpriseklass från oss.