

Program Yogaresa Kreta

Oktober 2026

Lördag:

17.00 - 18.00 Yoga "Feet on Crete"
18.45 - 19.30 Mingel & välkomstmöte Sthlm & Cph*
19.15 Middag **

Söndag :

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake Up Flow"
8.00 - 9.30 Frukost **
09.15 Välkomstmöte Göteborg *
10.00 – 10.50 "Get to know your yoga body"
11.15 – 12.15 Promenad i olivlundarna
15.30 – 16.45 Workshop "Deepen your yoga body"
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Måndag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake Up Flow"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop "Sun Salutation"
10.50 – 11.50 "Flow with your yoga body"
15.30 - 16.45 Yin Yoga "Liquid Hips"
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Tisdag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake Up Flow"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop "Pranayama"

10.50 – 11.50 Block your Yoga
15.00 – 16.15 Curam Recovery
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

20.30 - 21.15 Kvällsyoga "Moon salutations"

Onsdag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake Up Flow"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop "Chakra"

10.50 - 11.50 "Chakra Flow"
Ledig eftermiddag (kanske ett besök till Chania?)
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Torsdag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake Up Flow"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop: Lymfsystemet
10.50 - 11.50 "Mystic Monkey Flow"
15.30 - 16.45 Yin Yoga "Heart release" med nidra
18.00 - 18.50 Vinprovning - *Bokas ****
19.00 Middag **
20.45 - 21.30 Kvällsritual

Fredag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Wake Up Flow"
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Paryoga "Double Up"
10.50 - 11.50 "Flow into Stillness"
15.00 – 15.45 Yogalates
16.00 - 16.45 Afrodans
18.30 Avslutning ***
19.00 Avslutningsmiddag **

Lördag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga "Feet still on Crete"

* Terrassen utanför entréloungen
** Restaurangen
*** Konferensrum
**** Sea Line