

Yogahelg Hotel Skansen

Mars 2026

Lördag

09.15 Samling och välkomstfika

09.45 Tona in helgen – Träffa instruktörerna och dina yogavänner för helgen. Få information om det praktiska och genomgång av helgens program.

10.15 - 11.00 Intuitiv Yoga med Liz

Starta helgen mjukt med en intuitiv yoga där hjärtat och kroppen får leda dig genom klassen i ett lugnt, skönt flow. Vi utifrån grundläggande yogaprinciper och flödar därifrån.

11.00 - 11.45 Vinyasa Yoga med Jessica

En kreativ klass med inslag av lekfullhet, kreativitet och utmaning för den som vill. Du får möta din kropp i härliga yogasekvenser, starka positioner och flöden som ger dig värme inifrån och ut. En klass som får dig att både skratta, svettas och utmanas, om du vill!

12.00 - 13.15 Skansens goda Lunch - *Restaurangen*

13.15 - 14.15 Workshop: Fortsätt vara härligt nyfiken på yoga

En workshop där du får utforska och fördjupa dig i grundläggande yogapositioner. En teknikklass där du på ett lekfullt sätt ökar din medvetenhet och kunskap om positioner och principer för att kunna få ut mer av din yogapraktik.

14.20 - 14.55 Chakra Yoga med Liz

I denna klass balanserar vi kroppens sju chakran, energicentra längs ryggraden, med hjälp av specifika yogapositioner, andningsövningar och meditationer. Vi löser upp blockeringar i energikanalerna (nadis), får ökad fysisk energi, mental klarhet, emotionell balans och ett större välbefinnande.

15.00 - 15.30 Freepower® med Jessica

Hetta, Yang och Pondus är ledorden för denna klassen. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

15.45 - 16.15 Yoga Nidra med Jessica En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Yoga Nidra hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.15 Eftermiddagsfika & Incheckning

18.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt) - *Restaurangen*

20.00 - 23.00 – Tillgång till Spa

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram till stängning 23.00.

** Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsschemat samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

Söndag

07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt

07.30 - 08.15 Morgonyoga med Liz

Ta med en kopp varm te/kaffe till din matta och väck kropp & sinne i en mjuk morgonyoga. Vi kombinerar andning tillsammans med rörelse för den bästa starten på dagen.

08.15 - 09.30 Frukostbuffé

09.30 - 10.15 Föreläsning/Workshop: Andetaget

En yogaworkshop där vi fördjupar oss i andetagets kraft. Här får du lära dig hur andetaget fungerar och hur olika andningsövningar kan påverka kropp och sinne. Med andetagets hjälp kan du skapa utrymme, närvaro och balans i din vardag.

10.30 - 11.15 Poweryoga med Jessica

En klass där du utgår från kraftfulla klassiska yogapositioner. Ett perfekt tillfälle att öva på den teknik som vi finslipar på lördagen. Tillsammans med ditt kraftfulla andetag, Ujjayi, bär det dig genom klassen och blir vi totalt närvarande i kroppen.

11.30 - 12.40 Yin Yoga med Liz

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.

12.40 - 13.00 Meditation med Liz

Vi rundar av helgen med en grundande meditation för att landa inåt och samla ihop intrycken från helgen.

13.00 Tona ut helgen

13.15 Lunch *Restaurangen*