

Yogahelg Starby Spa

April 2026

Lördag

09.00 Välkomstfika

09.30 Tona in helgen

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

10.00 - 11.00 Yoga with power med Lotta

Kickstarta helgen med en klass som visar hur du enkelt och kraftfullt kan skapa power som låter din yoga göra dig både starkare och mer närvarande. Klassen kommer visa olika nivåer och också hjälpa dig att förstå hur du själv kan styra din yoga till precis så mycket power du vill ha eller behöver.

11.05 - 11.50 Breathwork & aktiva meditationer med Sofia

En klass där andningen står i centrum. Genom olika tekniker får du frigöra spänningar, landa i kroppen och väcka energi. De aktiva meditationerna hjälper dig att stilla sinnet och samtidigt släppa taget om det som tynger.

12.00 - 13.00 Lunch

13.15 - 14.00 Föreläsning andning med Lotta

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 Dynamisk vinyasa flow med Sofia

Ett kraftfullt flöde där rörelser och andning vävs samman. Klassen bygger successivt upp styrka och närvaro, med möjlighet att anpassa nivån efter din kropp och dagsform. Perfekt för dig som vill känna både energi och balans.

15.15 - 16.15 Slow your flow med Lotta

Sakta ner för att känna mer. Att röra sig långsamt men ändå dynamiskt ger dig möjlighet att komma djupare, inte nödvändigtvis i positioner utan i känslan. Du får vara fullständigt fokuserad, här och nu för att låta dig bli ett med kroppen i ett långsammare flöde. Notera att långsamt inte betyder mjukt och lugnt även om du som deltagare förstås anpassar din nivå.

16.15 - 19.00 Fika, SPA och egentid

19.30 - Tvårätters middag

Söndag**07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt****07.30 - 08.15 Wake me up yoga & meditation med Sofia**

Starta dagen med ett mjukt men upplyftande pass. Vi kombinerar flödande rörelser, andning och en kort meditation för att väcka kroppen, fokusera sinnet och möta dagen med klarhet.

8.30- 09.30 Frukostbuffé**09.45 - 10.30 Föreläsning KBT & mindfulness i vardagen med Sofia**

Få kunskap och inspiration kring hur du kan använda KBT-verktyg och mindfulness i ditt dagliga liv. Upptäck hur tankar, känslor och beteenden hänger ihop – och hur små justeringar kan göra stor skillnad för välmående och balans. Lär dig enkla verktyg för att hantera stress, oro och självkritik, och hur närvaro och medvetenhet kan ge dig mer fokus, energi och livsglädje.

10.45 - 11.30 Ladder flow + Savasana med Lotta

En lekfull yogaklass som drivs av musik. Vi bygger gradvis ihop en sekvens, som stegar som hakar i varandra, så att vi kan klättra högre mot en topp av rörelseglädje där kropp, sinne och andning synkroniseras i takt med en utvald finallåt. En svettig och rolig klass med mycket "festivalkänsla". Avslutas med kort avslappning där du får chansen att låta den fysiska upplevelsen landa i dig.

11.45 - 12.45 Relax & restore med Sofia

En återhämtande klass med fokus på stillhet, mjuka positioner och djupavslappning. Här får kroppen vila, nervsystemet återhämta sig och du får landa i ett lugn som bär dig vidare.

12.45 - 13.00 Tona ut helgen!**13.00 Lunch**