

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 Flow into Stillness med Lenita

En klass där andning och mjuka rörelser står i centrum. Genom att mjukt röra på kroppen för att sedan landa i stillhet och meditation får kroppen möjlighet att landa och hitta sitt fokus för helgen.

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 Lenita

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

www.taudientraining.se

#taudientraining

07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt

07.30 - 08.15 Wake up call med Lenita

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 mental styrketräning med Lenita

Alla vet att kroppen blir starkare med träning, och de flesta vet hur de ska göra. Men hur kan vi träna upp vårt sinne, våra tankar i att bli starkare och mer uthålliga?

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 Curam Recovery Flow med Lenita

En återhämtande klass med fokus på stillhet, mjuka positioner och djupavslappning tillsammans med koppning för en djupare upplevelse. Här får kroppen vila, nervsystemet återhämta sig och du får landa i ett lugn för hela dagen.

12.45 - 13.00 Tona ut helgen!

13.00 Lunch