

## Norrviken

28 Juli

### Tisdag

#### **07.30 – 08.00 Välkommen till Norrviken!**

Drop in och inta din matta i Victoriahuset.

#### **08.00 - 09.00 Yoga i Victoriahuset**

En mjuk och närvarande, men samtidigt lekfull start på dagen. Där vi stannar upp, känner in dagen och provar oss fram för vad vi kan tillsammans med vår kropp. Vi väcker liv i lekfullheten och allt vad kroppen är kapabel till att göra, utan begränsningar.

#### **Kl 09.00 - 10.00 Frukost i Orangeriet**

Njut av en enklare frukost inne i fantastiska orangeriet

#### **Kl 10.00 - 10:5 Föreläsning & Workshop - Målsättning som vägvisare**

Att ha mål i livet kan låta klyschigt, men att ha målsättning som vägvisare för att ta dig dit du vill hjälper dig på vägen för att verkligen lägga tid på det som är viktigt på riktigt för dig! Vi kikar på det mest värdefulla i livet och fördjupar oss även i träning, träningsplanering och tar reda på vad vi vill. Det finns inget rätt eller fel, bara vad som är rätt för dig och där du befinner dig nu.

**10.45 - 11.30 Freepower** - Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrerar den sista meditationen. Passet rekommenderas barfota i gräs. Vid dåligt väder körs passet inomhus.

#### **11.40 - 12.15 Funktionell styrka**

En klass där vi använder oss av miniband, gummiband och egen kroppsvikt. Vi arbetar främst igenom de större muskelgrupperna som bas och kombinerar även olika muskelgrupperna för effektivitet och variation. Ett pass med "Bra att ha övningar" att även utföra på egen hand.

#### **12.20 – 12.45 Stretch & Relax**

En skön avslutning på dagen där vi sträcker ut i kroppens alla muskler och avslutar med en skön avslappning.

#### **12.45 – 13.00 Avslutning och besök i parken**

Tack för denna gång. Frågor och tankar för vidare träning och inspiration. Rekommenderas att avsätta tid själv för besök i vackra Norrviken. Kanske börja med en god lunch eller en pic nic i parken?