

Yogahelg Hotel Skansen

3-4 oktober 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 HathaYoga med Liz

Släpp vardagen och landa in i nuet. Denna yogaklass arbetar vi oss igenom de klassiska positionerna och grundläggande andning. En skön start för helgen.

11.00-11.45 Klassen går över i Yoga fusion med Camilla

I yoga fusion förenas rörelse och kunskap genom att kroppen används som helhet för att bli stark, smidig och skadefri. Klassen är svettig och samtidigt mjuk för att möta dig där du är. I ett konstant flow av rörelser med inspiration från yoga, dans, tai chi, kampsport och funktionell träning kommer du att känna dig påfylld med massor av energi.

12.00-13.15 Skansens goda Lunch - RESTAURANG SAND

13.15-14.15 Neuromuskulär yoga med Camilla - Neuromuskulär yoga är en yogaform som syftar till att förbättra samspelet mellan nerver och muskler. Det handlar om kroppens förmåga att kontrollera och stabilisera rörelser, förbättra kroppsuppfattning, balans, reaktion och koordination. Detta minskar risken för skador och demens samt ökar både styrka, rörlighet och prestationsförmåga. När man lär hjärnan att "rekrytera" fler muskelfibrer samtidigt, svarar kroppen snabbare, blir starkare och rör sig rörligare och smartare.

14.30-15.30 Vinyasa Yoga med Liz

Vinyasa är en dynamisk och fritt flödande yogaform där rörelserna följer andetagets rytm. Vi rör oss mjukt och kontinuerligt mellan positionerna, utan stopp, och låter andetaget guida flödet. Vi bygger vidare på morgonens hathaklass och väver samman välbekanta positioner i nya, härliga sekvenser.

15.40-16.10 Yoga Nidra med Camilla

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 Fika & Incheckning

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt) - RESTAURANG SAND

20.00 - Tillgång till SPA och härlig återhämtning

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills 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 Tai Chi med Camilla

Varmt välkommen till en morgon i harmoni, med meditation i rörelse. De lugna rörelserna förenar det fysiska yttre med det meditativa inre, skapar balans och odlar qi - den inre energin. Lär känna din egen kropp, ditt sinne och dina känslor i förhållande till varandra. När du rör dig helt utan ansträngning kan qi - livskraft, strömma genom dig, du fylls på och kan välkomna dagen lugnt och energifyllt.

08.15 - 09.30 Frukostbuffé - *RESTAURANG SAND*

09.30- 10.30 Breathwork med Gabi och Camilla

Breathwork är en samling uråldriga andningstekniker som på senare tid återupptäckts för sin kraftfulla förmåga att reglera kroppens nervsystem. Genom medveten styrning av andningen märks ofta reducerad stress, sänkt blodtryck och hjärtfrekvens, minskad oro och förbättrad sömn. Vi använder oss av övningar som du enkelt kan ta med dig i din vardag.

10.40 - 11.40 Fascia Flow med Liz

En lekfull och nyfiken yogaklass där vi utforskar kroppen genom andning och varierade rörelser. utforskar olika riktningar för att stimulera fascian och skapa kontakt och flöde i kroppen.

11.45 - 13.00 Yin Yoga med Camilla Hela 75 minuter av lugn och terapeutisk yoga där fokus ligger på att slappna av i muskler så att man kan sjunka djupare ner i fascia, senor och ligament. Med medveten närvaro ges kroppen, sinnet och själen tid till återhämtning och läkning på alla plan. En skön avslutning efter en aktiv och händelserik helg.

13.00 Tona ut helgen!

13.15 Lunch - *RESTAURANG SAND*