

Yogahelg Hotel Skansen

20-21 mars 2027

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 Gabi

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 Yoga med block med Liz

I den här yogaklassen använder vi yogablock som stöd för att utforska kroppen från insidan och öka vår kroppsmedvetenhet. Med olika positioner och flöden utmanar vi balansen samt aktiverar och stärker vår core för ökad stabilitet. Vi använder också blocken för att släppa spänningar i kroppens muskulatur.

12.00-13.15 Skansens goda Lunch - *RESTAURANG SAND*

13.15-14.15 Teknikworkshop med Gabi och Liz

Vi fördjupar oss i grundläggande positioner och tar oss an positionerna på ett nytt sätt. Detta leder till en djupare förståelse för yogan både kroppsligt och mentalt. En lekfull workshop fullspäckad med lärdomar.

14.30-15.30 Vinyasa Yoga med Gabi

En dynamisk och fritt flödande yogaform där ingen klass är den andra lik - ordet vinyasa innebär just flöde. I denna del möter vi dig där du är i din yoga, med olika alternativ, i olika härliga sekvenser och landar i skön avslappning.

15.40-16.10 Yoga Nidra med Gabi

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. 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. Kallbadhuset stänger 19.00 och får med andra ord besökas innan middagen för den som önskar. Ni har tillgång till SPA under hela yogahelgen.

Söndag**07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt****07.30 - 08.15 Morgonyoga med Gabi**

Starta dagen med en mjuk yoga där vi väcker hela kroppen på ett intuitivt sätt.

08.15 - 09.30 Frukostbuffé - *RESTAURANG SAND***09.30- 10.30 Föreläsning: Fascia och Lymfsystemet med Liz**

I den här föreläsningen fördjupar vi oss i fascian och lymfsystemet, två viktiga och nära sammanlänkade system som har stor betydelse för vår hälsa, rörelseförmåga och återhämtning. Med ökad kunskap kan du själv med enkla övningar och livsstilsförändringar främja deras funktion och därmed bidra till ökat välbefinnande och bättre hälsa.

10.40 - 11.40 Fascia Flow med Liz

Vi omsätter teorin i föreläsningen i praktiken med en yogaklass där vi kombinerar rörelse och andetag för att öka rörligheten i fascian och stimulera lymfsystemet. Vi arbetar både liggande, sittande och stående.

11.45 - 13.00 Yin Yoga med Liz

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***