

Yogahelg Hotel Öresund
12-13 november 2022

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 "Tune In" med Lenita

Starta helgen med en mjuk yogaklass där du får landa in i kroppen och sätta en intention för helgen. Fokus på vad som känns rätt istället för hur tanken tycker att det ska se ut. En klass där rörelserna får följa ditt andetag för medveten närvaro.

11.00-11.45 "Find your Inner Strength" med Liz

Klassen går över i en mer dynamisk Hatha yogaklass där du får bekanta dig med yogans klassiska grundpositioner. En enkel klass där både du som nybörjare och van yogis kan få utmaning i.

12.00-13.15 Hotellets goda lunch med varmrätt och salladsbuffé

13.15-13.45 Promenad bort till Citadellet

14.00-16.00 Power and Grace

I denna kombinerade klass startar vi upp med en kraftfull FreePower med enkla och repetitiva rörelser från yogan och kampsporten för att skapa energi, fokus och styrka. Vi tar oss sedan ner både fysiskt och mentalt på mattan för en välgörande Yinsekvens och en avslappnande Yoga Nidra.

16.00 Promenad tillbaka

16.30 Fika och egen tid med ex besök till hotellets fina spa.

19.30 3-rätters Middag

Söndag**07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt****07.30- 08.15 Wake up your Body and Mind med Liz**

Väck kropp & sinne i en mjuk flödesklass. Vi kombinerar andning med rörelse för den bästa starten på dagen.

08.15- 09.30 Frukostbuffé**09.30-10.15 Fysisk workshop med Lenita - "Solhälsning A"**

Vi gör en djupdykning in i Solhälsningen och går stegvis genom varje del för att öka kroppslig medvetenhet och förbättra tekniken. Bra för dig som känner dig ny och alltid fint att få möjlighet att finslipa på sin teknik.

10.15 - 11.15 "Let it Go and Find your Flow" med Liz

Koppla ihop andetag och helgens rörelser i en lekfull och utforskande yogaklass. Hitta ditt inre flow!

11.15-11.45 Fika**11.45 - 12.45 "Yin In" med Lenita**

Vi avslutar helgen med en härligt Yinyogaklass. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Andetaget hjälper dig att slappna av i varje position. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

12.45 - 13.00 Tona ut helgen!**13:15 Hotellets goda lunchbuffé**

Mindre ändringar av schemat kan förekomma