

Yogahelg Hotel Öresund

"Intention & Heart"

19-20 Februari 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.

10:30-11:25 Globalyoga med Marlene "Intention" - En yogaklass anpassad för hur vi lever idag, där många av oss är mycket stillasittande och är mycket i huvudet. Vi flyttar vårt fokus till kroppen med en stor del bröstöppnare och höfter där mycket stelhet skapas när vi inte är i rörelse. Under klassen ges du möjlighet att känna in din kropp och sätta din intention för helgen.

11:35 – 12:20 Fysisk workshop "Solhälsning A" med Ingela - Solhälsning har än idag stor betydelse i flera olika former av yoga och är sedan gammalt ett sätt att hedra källan till liv. I den här workshopen djupdyker vi i solhälsningens olika positioner och känner på andningen för ett flöde i din solhälsning.

12:20-13:30 Hotelllets goda lunchbuffé

13:30-14:15 Promenad bort till Citadellet

14:25-15:25 Vinyasa Yoga med Marlene "Let it Flow" - I vackra citadellet blir det ett härligt, lekfullt flöde där vinyasa står för rörelse tillsammans med andetag. Vi skapar närvaro, värme och energi för att låta det spridas i hela kroppen.

15:25 – 16:00 Yoga Nidra och Gong med Ingela - meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna 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.

16:00 Fika och egen tid med ex besök till hotelllets fina spa.

19:30 3 rätters Middag

Söndag:

07:30-08:15 Mediyoga med Ingela - Starta söndagen mjukt med en MediYoga klass. En grundande klass som skapar balans, fysiskt mentalt och emotionellt. Vi ökar rörlighet, bygger styrka, stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens hormon- och nervsystem.

08:15-09:30 Frukostbuffé

09:30-10:15 Workshop med Marlene "Mental Träning"

10:30-11:15 Freepower med Marlene - 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.

11:30-12:30 Yin Yoga med Ingela "Heart" - En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis runt 5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på helgen.

12:40-13:15 Tona ut helgen

13:15 Hotelllets goda lunchbuffé