Yogahelg 19-20 Februari

”Intention & Heart”

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 ”HOME” - Global Yoga är en utvecklande personlig yogaform anpassad till 2000-talets människa, där fysiska utmaningar varvas med mentala intentioner. Temat på klassen är att hitta hem – Hem till din underbara plats i dig själv!

11:35 – 12:20 Fysisk workshop ”Solhälsning A” med Sabina - 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 att hitta ett flöde.

12:20-13:30 Hotellets goda lunchbuffé

13:30-14:15 Promenad bort till Citadellet

14:30-15:30 Vinyasa Yoga med Sabina ”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 sprida sig i hela kroppen.

15:40 – 16:00 Yoga Nidra med Marlene - En 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 hotellets fina spa.

19:30 3 rätters Middag

Söndag:

07:30-08:15 Intuitiv yoga med Sabina "Wake up and tune in" - Låt hjärtat och kroppen få leda dig genom den klassen i ett lugnt skönt flow. Fokus på vad som känns rätt istället för hur man tänker att det ska se ut, en perfekt klass innan frukost.

08:15-09:30 Frukostbuffé

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

10:30-11:15 Freepower med Sabina och 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 Marlene – 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 Hotellets goda lunchbuffé