

## Yogahelg 15-16 Augusti 2020

### 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.

10:30-12:00 Hatha Yoga "Let it go" med Liz – I denna yogaklass arbetar vi oss igenom de klassiska positionerna och grundläggande andning. Mentalt lägger vi fokus på att släppa vardagen och landa här och nu. Här ges möjlighet för dig som nybörjare att lära dig grunderna, men även för dig som van yogautövare att utveckla positionerna. Vi avrundar klassen i en längre savasana och avslutar med en pranayama-meditation.

12:15-13:15 Hotelllets goda lunchbuffé

13:15-14:00 Workshop med Gabi - Andningsmönster och Skador - finns det något samband? Under denna workshop får du en inblick i ditt andningsmönster. Hur du kan undersöka det samt få en förståelse för hur det kan påverka dig fysiskt. Men rätt andningsmönster blir ditt andetag ett fantastiskt redskap till att läka din kropp och tona ner dina eventuella bekymmer.

14:15-15:15 Fysisk workshop med Gabi - "Applied Yoga" med Gabi - Detta är en fysisk workshop där vi använder några av yogans positioner för att nyfiket undersöka vårt egna rörelsemönster. Vilka muskler är du i kontakt med och vilka behöver du bli påmind om. Med lätta tekniker kan vi hjälpa varandra att hitta tillbaka till kontakten med de glömda musklerna för att få så mycket ut av yogan som möjligt.

15:30-16:15 Freepower med Liz - 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.

16:20 – 16:40 Yoga Nidra med Liz– 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.

16:40 Fika och egen tid med ex besök till hotellets fina spa. *Om du vill lyxa till det med spabehandling, uppge Taudientraining för 10 % rabatt.*

19:30 Bistrans 2-rätters middag (förrätt och huvudrätt).

**Söndag:**

07:30-08:15 Vinyasa Yoga "Wake Up and Tune In" med Gabi – Börja dagen med att väcka kroppen och sinnet i denna mjuka flödesklass där vi kombinerar andning med rörelse.

08:15-09:15 Frukostbuffé

09:15-10:00 Interaktiv workshop med Liz. Vi ser över våra vardagliga rutiner, hämtar inspiration från yogans värld och sätter ny riktning för hösten.

10:15-11:15 PowerYoga "Solarplexus" med Gabi – En kraftfull och dynamisk klass där vi utgår från vår core och utmanar vår inre fysiska och mentala kraft.

11:30-12:30 Yin Yoga "Move into stillness" med Liz – En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 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