

## Yogahelg Margretetorp

5-6 November 2022

### *“Balansera din energi”*

#### 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 - 11.15 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.

**11.15 - 12.00 Klassen går över i en Vinyasa Yoga med Sabina** 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, för i olika härliga sekvenser och landar i skön avslappning.

#### 12.00 - 13.15 Margretetorps berömda lunchbuffe

**13.15 - 13.45 Workshop Ute “Balansera din energi med naturen”** Kläder efter väder så fyller vi på oss med mindfulness och frisk luft i Margretetorps vackra natur.

#### 13.45 - 14.45 “Blocka din Yoga” med Sabina

Använder du yogablock i din yoga? Man kan använda block till mycket - som förlängning i olika positioner, som stöttning, i bakåtböjningar, för att hitta aktivitet i olika delar av kroppen m.m. I just denna interaktiva klassen flörtar vi framför allt med din inre Core.

#### 15.00 - 15.45 Freepower med Marlene

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet - en riktigt häftig klass!

#### 15.45 - 16.15 Yoga Nidra med Sabina

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 Eftermiddagsfika och egentid med möjlighet att nyttja Bastu & Badtunna

#### 19.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

**Söndag****07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt**

**07.30 - 08.15 Intuitiv Yoga med Sabina** – Intuitiv morgonyoga där hjärtat och kroppen får leda dig genom klassen i ett skönt flow. Fokus på vad som känns rätt istället för hur man tänker att det ska se ut, en klass för medveten närvaro.

**08.15- 09.30 Frukostbuffé****09.30 - 10.15 Workshop med Marlene**

**10.30 - 11.30 EnergiYoga med med Sabina** En fysisk yogaklass där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vi är medvetna om vår härliga fysiska kropp, vart vi känner vår egen energi, så får vi livskraften att vibrera på insidan.

**11.30 - 12.40 YinYoga "Balans" med Marlene** - En helhetsklass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. Yinyogan balanserar dig efter helgen och är en perfekt avslutning på helgen.

**12.45 - 13.00 Tona ut helgen!****13.00 Margretetorps goda lunch**