

Yogahelg Margretetorp

22-23 April 2023

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 Intuitiv Yoga med Sabina

Starta helgen mjukt med en Intuitiv yoga där hjärtat och kroppen får leda dig genom klassen i ett lugn skönt flow. 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 Klassen går över i en Vinyasayoga med Jessica

En dynamisk och fritt flödande yogaform där ingen klass är den andra lik - ordet vinyasa innebär just flöde. I denna klass möter vi dig där du är i din yoga, med olika alternativ, för att en härligt fysisk utmanande klass med lite lekfullhet.

11.45-13.15 Margretetorps Brunch (*Lunchbuffé*)

13.15-14.00 Fysisk workshop med Jessica

Låt kroppen visa dig in i rätt teknik. Vi går igenom olika positioner och lämnar det öppet för att känna efter hur det känns, få tips och få ställa frågor om det kommer upp.

14.15-15.00 "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 klassen flörtar vi framför allt med din inre Core.

15.00-15.30 Eftermiddagsfika och möjlighet till incheckning

15.30-16.20 Freepower med Sabina

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

16.30-17.00 Yoga Nidra med Jessica

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.

17.00 Egen tid 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 MorgonYoga med Jessica

Ta med en kopp varm te/kaffe till din matta och väck kropp & sinne i en mjuk flödesklass. Vi kombinerar andning med rörelse för den bästa starten på dagen.

08.15- 09.30 Frukostbuffé

09:30-10:00 Medveten vårpromenad & Meditation med Sabina

Kläder efter väder och så njuter vi av en vacker vårpromenad och fyller på vår energi direkt från naturen. Med medveten närvaro och öppna sinnen får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen och sätta en ny riktning framåt.

10.15 - 11.15 EnergiYoga med Sabina

En fysisk yogaklass där vi medvetet skapar energi, låter den spridas och bli ett med kroppen. När hela vårt fokus är i kroppen och sinnet är här & nu, grundas du och man får en känsla av vart man befinner sig i förhållande till det som finns runt omkring.

11.25 - 12.40 Yinyoga med Jessica 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 - magi i hela 75 min.

12.40- 13.00 Tona ut helgen!

13.15 Margretetorps Brunch (Lunchbuffé)