

Yogahelg Margretetorp

7-8 oktober 2023

“En helg för att skapa en hållbar vardag med återhämtning i fokus”

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 Dansyoga med Åsa - Låt Yoga, Rytym & Rörelse få dig att släppa på spänningar i kroppen.

11.00 - 11.45 Klassen går över i **Yoga mot stress med Ingela**

11.45 - 13.15 Margretetorps berömda lunchbuffe

13.15 - 14.00 Praktisk Workshop med Ingela & Åsa

Återhämtning, Yoga på stol & praktiska andningsövningar i vardagen

14.00 - 14.30 Workshop forts UTE - Gående meditation med Åsa - kläder efter väder så utforskar vi utomhus i Margretetorps vackra utemiljöer.

14:45 - 15.30 Yoga Soft med Ingela - mjuka rörelser där vi jobbar med stabilitet, balans och rörelser

15.30 - 16.30 Yin yoga med tennisboll med Åsa - Låt återhämtande positioner i yin flätas samman med känslan i kroppen med bollarna - skönt och frigörande.

16.30 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 Morgonflow med Ingela** väck kroppen med mjuka rörelser i flow.**08.15- 09.30 Frukostbuffé****09.30 - 10.15 Aktiv Workshop - Vad är stress och hur påverkar det kroppen & sinnet, del 2**

Vad händer i kroppen vid hög kronisk stress? Få inblick i hjärnan och vad som händer. Få verktyg för att undvika stressen. - Åsa & Ingela

10.15 - 11.15 Yoga pass med fokus på självreglering med Åsa - yoga och praktiska tips för hur du kan självreglera dig i olika situationer.**11.30 - 12.45 Mediyoga med gongavslappning** - En grundande klass som skapar balans; fysiskt, mentalt och emotionellt. Vi ökar rörlighet, bygger styrka, stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem. Som att gå på en upptäcktsfärd i din egen kropp och sinne. - Ingela**12.45 - 13.00 Tona ut helgen!****13.00 Margretetorps goda lunch**