

## Yogahelg Hotel Skansen

2-3 december 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 HathaYoga med Gabi

Släpp vardagen och landa in i nuet. Denna yogaklass arbetar vi oss igenom de klassiska positionerna och grundläggande andning. En skön start för helgen.

#### 11.00-11.45 Klassen går över i en Vinyasa Yoga med Jessica

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 Skansens goda Lunch

#### 13.15-14.30 Teknikworkshop "Energiprinciper" med Gabi

Vi utforskar biomekaniken i, och lär oss om, några vanligt förekommande positioner. Tekniker, fördelar och hur du med hjälp av rätt teknik kan ge dig själv förutsättningar att generera/spara och använda energi fysiskt på och utanför mattan.

#### 14.45-15.30 Freepower® med Jessica

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 Gabi

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 Fika & Incheckning

#### 18.00 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

#### 20.00 - Tillgång till SPA och härlig återhämtning

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills stängning 23.00.

*\* Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsprogrammet samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

**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 Meditation och breathwork "Generera energi inifrån"**

Guidad meditation med kortare breathwork.

**10.15 - 11.00 Solhälsningsflöde med Gabi**

I ett flöde med varierande tempo utforskar vi olika solhälsningar.

**11.15- 12.00 Hatha Vinyasa med block med Jessica**

En klass där vi varierar stillhet i positioner med flöde mellan positionerna kommer det finnas massor med fördelar att använda ett yogablock. 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 med mera.

**12.00 - 13.00 Yin yoga - Jessica**

Yin yoga 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. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**13.00 Tona ut helgen!****13.15 Lunch**