

Yogahelg Hotel Skansen

21-22 oktober 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 Soma Move med Camilla

I Soma Move förenas rörelse och kunskap genom att kroppen används som helhet för att bli stark, smidig och skadefri. Klassen är svettig och samtidigt mjuk för att möta dig. I ett konstant flow av rörelser med inspiration från yoga, dans, kampsport och funktionell träning kommer du att känna dig påfylld med massor av energi.

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 Vinyasa Yoga med Camilla

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.

15.35-16.15 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 Gabi**

Ta med en kopp varm te/kaffe till din matta och väck kropp & sinne i en mjuk yogaklass med andningsövningar och mjuka rörelser för bästa starten på dagen.

08.15 - 09.30 Frukostbuffé**09.30- 10.30 Föreläsning fascia med Camilla**

Fascia är ett nätverk av bindväv, utan början och slut, som omsluter allt i hela kroppen, från muskler och skelett, till organ och celler. Den påverkas av allt - hur vi rör oss, äter, tänker och känner. Om fascian blir skadad, klibbar ihop eller blir inflammerad får vi ont, svårt att röra på oss och vår förmåga att återhämta oss blir sämre. Du kan med kunskap om hur fascian fungerar, hjälpa dig själv att återskapa och underhålla en frisk stark kropp i balans.

10.40 - 11.40 Vinyasa Flow med Gabi

Dynamisk yoga där varje andetag har en rörelse. Upptäck den magiska känslan av ett kontinuerligt flöde där rörelse och andning samverkar.

11.45 - 13.00 Yin Yoga med koppning med Camilla - Yinyogapositioner sammanvävs med koppning - en gammal traditionell läkekonst - för att ge bindväven, fascian och vår inre miljö ytterligare hjälp till rening och återhämtning. När din kropp landar med mindre spänningar och ökat flöde samverkar kroppens alla system bättre. Många upplever en ökad frihet runt leder och i vävnader men också ett lugnare och mer balanserat sinne. Magi i hela 75minuter! En perfekt avslutning på helgen.

13.00 Tona ut helgen!**13.15 Lunch**