

## Yogahelg Hotel Skansen

22-23 oktober 2022

### 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 lugnt 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 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 där du är. 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

**13.15-14.00 Föreläsning med Sabina "Samtal med dig själv"** - Under detta interaktiva pass med inslag av sharing (delning) och egen reflektion får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen och sätta en ny riktning. Vad drömmer du om, vad mår du bra av, vad prioriterar du och ger du dig möjligheten att leva efter dina värderingar?

#### 14.00-14.45 "Yoga med pinne" med Camilla

I denna mobilitetsklass används pinnen för att nyfiket finna nya infallsvinklar i din yoga. Redskapet hjälper dig att skapa större rörlighet i fascian och hitta ett annorlunda djup i dina positioner.

#### 14.45-15.15 Eftermiddagsfika och möjlighet till incheckning

#### 15.15-16.00 Vinyasa yoga med Sabina

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 en härligt fysisk utmanande klass med lite lekfullhet.

#### 16.00 - 16.30 Guidad meditation med Camilla

Under en vilsam stund får du genom vägledning hjälp att finna lugn och stillhet. Att vila utan ansträngning i det som är.

#### 18.00 Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

#### 20.00-23.00 – Tillgång till Spa

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 Morgon Tai Chi med Camilla**

Tai chi brukar kallas för "meditation i rörelse". Den utvecklar och förenar kropp, själ och sinne. Under tai chi aktiveras meridiansystemet och har under århundraden använts för att stärka svaga funktioner i kroppen. De lugna rörelserna förenar det fysiska yttre med det meditativa inre och skapar balans.

**08.15- 09.30 Frukostbuffé****09.30-10.20 Föreläsning TCM med Camilla**

Här får du en introduktion i vad traditionell kinesisk medicin (TCM) är och står för. Den har utvecklats under tusentals år och baseras på balans, harmoni och energi. Dess mål är att främja och upprätthålla flödet av qi (energi/livskraft) och harmonisera de två universella krafterna Yin och Yang. När allt är i balans mår människan bra fysiskt, mentalt, känslomässigt och själsligt. En guide i hur du kan hjälpa dig själv att leva en vardag med mindre stress och mer harmoni.

**10.30 - 11.15 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 tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

**11.15-11.45 Fika****11.45 - 12.45 Yinyoga med Camilla**

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en lugnare 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.

**12.45 - 13.00 Tona ut helgen****13.15 Lunch**