Yogahelg Starby Spa

Oktober 2027

Lördag

09.00 Välkomstfika

09.30 Tona in helgen
Träffa yogalärarna och dina yogavänner för helgen. Få information om det praktiska och genomgång av helgens program.

10.00 - 11.00 Hatha Yoga "Back to basics" med Åsa
En klass för att landa på mattan och på Starby för din yogahelg. Efter uppvärmning tillåts du i Hatha Yoga att stanna i positionerna lite längre vilket kan skapa en grundande känsla.

11.05 - 12:00 Vinyasa Yoga "Finding flow" med Jessica
Klassen går över i vinyasa där vi använder oss av positionerna från Hatha yogan för att skapa ett flöde- Vinyasa betyder just flöde. Vi kopplar ihop andetaget med rörelse för att skapa en känsla av flow.

12.00 - 13.15 Lunch

13.15 - 14.15 Workshop "Sun salutation A " med Jessica och Åsa
Solhälsningar har än idag stor betydelse i flera olika former av yoga och är sedan gammalt ett sätt att hedra källan till liv och väcka kroppen via rörelse. Allt synkroniserat med andetaget. I den här workshopen går vi igenom teknik och praktik i solhälsningens olika positioner. Vi hittar andning tillsammans med rörelse och får på så ett värmande flöde.

14.30 - 15.15 Freepower® med Jessica
Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Fokus och rörlighet som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen - upplevelsen kan bli magisk**.**

15.20 - 16.15 Meditation och Yoga Nidra med Åsa
Prova meditation och Yoga Nidra som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen slappna av 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 - 19.30 Fika, SPA och egentid

19.30 - Tvårätters middag

Söndag

07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt

07.30 - 08.15 Morgonyoga med Åsa
Väck kropp & sinne i en mjuk yogaklass med andningsövningar och mjuka rörelser för bästa start på dagen.

8.15- 09.45 Frukostbuffé

09.45 - 10.30 Föreläsning ”Yoga i vardagen” med Åsa
Forskning visar att utöva en stunds yoga varje dag kan göra skillnad för din hälsa och ditt välbefinnande. Konsekventa korta sessioner kan förbättra flexibilitet, muskeltonus, mentalt fokus och stressnivåer. Livet händer varje dag, vardagen händer varje dag. Åsa går igenom bra övningar som kan stötta dig i vardagens höga och låga bestyr, och introducerar vardagsyoga, enkla, korta och tillgängliga rörelser som kan göras hemma, på kontoret, i väntan på bussen, på promenaden etc.

10.45 - 11.40 Vinyasa Poweryoga ”Find your power” med Jessica
En flödande yogaklasser där andetaget får bära rörelse. Klassen har inslag av både lekfullhet och utmaning för den som vill. Du får möta härliga yogasekvenser, starka positioner och flöden som ger dig värme. En starkt flödande klass för kropp och sinne i balans.

11.45 - 12.45 Yin Yoga med Jessica
Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid med intention att låta bindväv ”smälta”. Andetaget hjälper dig att släppa taget i positionerna. . Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

12.45 - 13.00 Tona ut helgen!

13.00 Lunch