

Yogahelg Asa Herrgård

31 mars - 2 april 2023

Fredag

15.00-15.45 Träningspass med instruktör från Asa Herrgård

16.00 – 16.30 Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller bastu och badtunna

18.30 Välkomstmöte (För dig med ankomst på fredagen)

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Asa gård och helgens aktiviteter.

19.00 Tvårätters middag

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 Globalyoga med Lenita "hOMe" - En yogaklass där vi landar in i oss själva, där vi flyttar vårt fokus från huvudet till kroppen med mjuka rörelser i kombination med andetaget och friger tid att hitta hem. Under klassen ges du möjlighet att känna in din kropp och sätta din intention för helgen.

11.00 - 11.45 Klassen går över i en Vinyasa Yoga med Sabina "Flow" - En härlig 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, i olika härliga sekvenser och landar i skön avslappning.

12.00-13.15 Lunch

13.15-14.00 Meditationsworkshop med Sabina

Under denna workshop får du en inblick i hur meditation skulle kunna vara ett verktyg i din vardag, hur det fungerar och fördelarna du får av att stilla ditt sinne.

14.00-14.45 "Blocka din yoga" med Sabina

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 m.m. I just denna klassen flörtar vi framför allt med din inre Core.

15.00-15.45 Soma Move med Lenita

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.

15.55-16.30 Yoga Nidra med Lenita

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.

18.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)**19.30-23.00 Tid för SPA och härlig återhämtning****Söndag****07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt****07.30- 08.15 Intuitiv Yoga med Sabina**

Ta med en kopp varm te/kaffe till din matta och börja morgonen 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 vi i tanken tycker att det ska se ut. En klass där rörelserna får följa ditt andetag för medveten närvaro.

08.15- 09.30 Frukostbuffé

09.30-10.15 Workshop med Lenita "Happy feet" Det är lätt att ta fötterna för givet, men vad händer egentligen om vi grundar både fötterna och sinnet? I denna workshop går vi igenom olika asanas med utgångspunkt fötterna för att stärka, grunda och bygga nerifrån och upp.

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!

11.30 - 12.45 Återhämtningsklass med curam-koppar med Lenita

Curam Recovery® är en återhämtningsklass där vi integrerar Curams statiska massagekoppar i olika positioner för att ge kroppen en djup bindvävsmassage. För att effektivt släppa på spänningar och minska stagnation, mjuka upp bindväven och öka flexibilitet & rörelse. Samt öka cirkulationen för att hjälpa kroppen till bättre balans och snabbare återhämtning.

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