



Skapa din egen yogahelg

25-27 september

20-22 november

Årby Slott

Rasbokil, Uppsala

- Välj fritt vilka klasser du vill vara med på beroende på när det passar dig bäst
- Passar både nybörjare och erfarna
- Fantastisk yogalokal i Riddarsalen



SCHEMA

FREDAG 25 SEPTEMBER

18.00-19.25 Vinyasa. Vi yogar av oss veckan som varit och startar med att röra på oss på ett lekfullt och dynamiskt sätt.

Paus

19.40-20.30 Yin-yoga. Med långsam yoga hjälper vi kroppen att bli mer flexibel och rörlig. Vi töjer ut bindväven och låter kroppen slappna av.

Fika i förmaket

LÖRDAG 26 SEPTEMBER

10.30-11.15 Hatha-flow. Passet väcker kroppen steg för steg. Vi bygger successivt värme och styrka för en energifyllt morgon.

Paus

11.30-13.00 Facisa och triggerpoint-massage (Räknas som 2 klasser). Med hjälp av vridningar, bollar och blocks masserar vi fasciä, lymfsystemet och triggerpunkter. Ett endorfin-pass!

13.00-15.00 Lunch

15.00-15.45 Teknikpass Vi går igenom tekniken och justeringar i olika positioner. Perfekt för att utvecklas i sin yogapraktik. Passar både nybörjare och erfarna.

SCHEMA

LÖRDAG 26 SEPTEMBER

16.00-17.30 Restorative yoga med meditation (Räknas som 2 klasser). Vi avslutar kvällen med att varva ner och landa i kroppen. Mjuka rörelser och djup vila som får kroppen i balans.

Fika i förmaket

SÖNDAG 27 SEPTEMBER

10.00-10.50 Hatha-yoga. Med ett flöde i andning och rörelse mjukar vi upp och tränar kroppen inför dagen, ett fysiskt pass.

Paus

11.05-12.30 Sensing -och dansyoga (Räknas som 2 klasser). Ett fritt, kravlöst och inkännande yogapass där fokus ligger på att röra kroppen mjukt, utan begränsningar eller ändlägen. Vi låter kroppen landa efter helgen.

Fika i förmaket

SCHEMA

FREDAG 20 NOVEMBER

18.00-18.50 Hatha-flow. Vi yogar av oss veckan som varit och bygger successivt värme och styrka för ett energifyllt pass.

Paus

19.05-20.30 Restorative yoga med meditation (Räknas som 2 klasser). Vi avslutar kvällen med att varva ner och verkligen landa i kroppen. Med brasa, tända ljus och mjuka rörelser får vi kroppen i djup vila och balans.

Fika i förmaket

LÖRDAG 21 NOVEMBER

10.30-12.00 Vinyasa (Räknas som 2 klasser). Passet väcker kroppen steg för steg. Vi bygger successivt värme och styrka genom att röra på oss på ett lekfullt och dynamiskt sätt.

Paus

12.15-13.00 Triggerpoint-massage. Med hjälp av vridningar, bollar och blocks masserar vi fascia, lymfsystemet och triggerpunkter. Ett endorfin-pass!

13.00-15.00 Lunch

15.00-15.45 Teknikpass/fördjupning. Vi fördjupar oss i yogan, går igenom tekniker och justeringar i andning och olika positioner. Perfekt för att utvecklas i sin yogapraktik. Passar både nybörjare och erfarna.

SCHEMA

LÖRDAG 21 NOVEMBER

16.00-17.30 Yin-yoga och meditation (Räknas som 2 klasser). Med långsam yoga hjälper vi kroppen att bli mer flexibel och rörlig. Vi töjer ut bindväven och låter kroppen slappna av.

Fika i förmaket

SÖNDAG 22 NOVEMBER

10.00-11.25 Kundalini och hatha-yoga (Räknas som 2 klasser). Med ett flöde i andning och rörelse mjukar vi upp och tränar kroppen, ett fysiskt pass.

Paus

11.40-12.30 Sensing -och dansyoga. Ett fritt, kravlöst och inkännande yogapass där fokus ligger på att röra kroppen mjukt, utan begränsningar eller ändlägen. Vi låter kroppen landa efter helgen.

Fika i förmaket

- Mervärde vid bokning av fler klasser
- Välj fritt vilka klasser du vill vara med på
- Underbar lantlig omgivning
- Yogamatta och yogablocks finns att låna
- Går att använda friskvårdsbidrag
- Tid att sitta framför brasan och ha egen kvalitetstid



Skapa din egen yogahelg

Grundpris
175 kr kr klass

Mervärde vid bokning av fler klasser

3 klasser eller fler: 150 kr/st

8 klasser eller fler: 130 kr/st

Alla klasser: 110 kr/st

Fika på slottet ingår.
Lunch 120 kr.

Priserna gäller per person och helg.

För att säkra din plats, [klicka här >>](#)
eller använd QR-koden till höger.



Instruktör

Catharina Petersson är utbildad inom yoga, andningstekniker och meditation. Hennes klasser bygger en bro mellan kropp och själ – med närvaro, omtanke och inre lyssnande som grund. Utöver yogan arbetar hon även som sjuksköterska, vilket ger hennes undervisning en trygg och helhetsinriktad känsla.

Har du några funderingar, frågor om helgen eller vilka yogapass som passar dig? Kontakta Catharina på catharina.petersson@gmail.com

Adress yoga-helg: Årby Slott, Rasbokil, 743 95 Uppsala





Årby slott

Slottet stod klart år 1653. Det tog 3 år att bygga och är 1100 kvm stort med två tillhörande flyglar. Till vänster om entrén ligger Riddarsalen, med stora träbjälkar i taket och en sandstens-eldstad, där yogan kommer hållas. I flera rum finns gamla takmålningar kvar. Slottet ligger beläget norr om Uppsala. Den nuvarande ägaren tog över slottet för fyra år sedan. År 1938 vid tillbyggnad av ladugården hittades en gammal välbevarad vikingagrav från år c:a 850-950. I graven hittades en båt som nu går att se på Historiska museet i Stockholm.