

Skapa din egen yogahelg

20-22 november

Årby Slott

Rasbokil, Uppsala

3 DAGAR – 12 KLASSER

- 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 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. 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.

För att säkra din plats, klicka här >>
eller använd QR-koden till höger.