



## Yogaheg, Villa Baro 13–15 nov 2020

### Fredag

- 16.00-17.00 In-checkning
- 17.15-18.15 Yogapass för att släppa spänningar och mjuka upp kroppen, fokus på rygg, axlar och nacke
- 19.00 Middag
- 20.30-21.15 Guidad kroppsscanning och mindfulness

### Lördag

Smoothie och the serveras

- 8.00-9.15 Yogapass för energi och uppvaknande, fysisk och mental styrka och andning, Ashtangainspirerat pass.
- 9.15-10.15 Frukost
- Ledig tid Möjlighet att boka sportaktivitet eller spabehandling, alternativt tid för villa och avkoppling
- 12.30 Lunch
- 13.30 Meditationsvandring, ev. Stilla vandring eller vanlig vandring (medhavd fika)
- 16.00-17.00 Yogapass, Mediyoga för återhämtning och stilla sinne, the serveras
- Ledig tid Möjlighet att boka spabehandling eller tid för villa och avkoppling
- 19.00 Middag
- 20.30-21.00 Pranayama (andningsövning) och meditation för hjärtchakrat

### Söndag

Smoothie och the serveras

- 8.00-9.15 Yogapass, yoga för smidighet och balans, med inslag av både ashtanga- och yinyoga.
- 9.15-10.15 Frukost
- Ledig tid Möjlighet att boka sportaktivitet eller spabehandling, alternativt tid för villa och avkoppling
- 12.30 Lunch
- 13.45-15.00 Yogapass YinYoga flow, yinyoga med sekvenser av flödande rörelser och fokus på mindfulness
- 15.00 Fika och Avslutning

