

## Passbeskrivning Yogaresa

**Dancing Meditation** - Denna aktiva meditation bygger på tekniker där vi använder andetaget och en rad samordnade kropps rörelser till musik. En frigörande dans som får Prana (livsenergin) att flöda genom kroppen.

**Global Yoga** - Är en utvecklande personlig yogaform anpassad till 2000-talets människa, där fysiska utmaningar varvas med mentala intentioner. Tekniker från både öst och väst blandas i yogaklasser med precision och flöde.

**Hatha Yoga** - Är den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar. Genom att träna kroppen vill man i hathayoga nå sinnet och därmed finna inre balans. Mjuka fysiska rörelser kombineras med andningsövningar och meditation för att uppnå ett hållbart fysiskt och psykiskt välbefinnande.

**Freepower** - Är en energigivande och renande klass där vi utmanar vår mentala och fysiska kraft. Klassen är uppbyggd av en skön mix av meditation och övningar från både yogan (dansen) och kampsporten. Med hjälp av musikens rytmer kommer vi att skapa hetta i kroppen och lugn i sinnet!

**Vardagsyoga "Sustainability"** är en praktiskt workshop där vi skapar medvetenhet om våra val i vardagen; såväl fysiska som mentala. Genom medvetenhet och en fysisk verktygslåda kommer du att få många tips på hur du kan skapa rörlighet i dina leder och stabilitet i dina muskler genom enkla övningar att göra i vardagen.

**Meditation - "Nadabrahma"** - En meditation i tre steg där du lämnar motstridiga delar av dig själv för att börja falla i harmoni i hela ditt väsen.

**Moon Salutations** – Vi fyller på vår vitala energi i denna lugna och meditativa serie av Månhälsningar. Vi skapar en svalkande känsla och gör oss redo för nattens sömn.

**TRX Yoga**- På denna yogaklass använder vi oss utav TRX band (Remmar hängandes från taket) som grundredskap och utövar våra yogapositioner därifrån. Med hjälp utav bandet kan du utmana din rörlighet och din balans lite extra.

**Vinyasa Yoga** - Är en dynamisk och fritt flödande yogaform där ingen klass är den andra lik. Ordet vinyasa innebär just flöde och denna form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här samordnas andning och rörelser i ett dynamiskt flöde mellan olika positioner.

**Walking meditation** – Ger dig en stund där du får tillfälle att möta dina tankar, lyssna in dina andetag och ditt hjärtas inre önskningar. Välj att promenera på egen hand eller i tyst gemenskap med oss andra.

**Workshop “Paryoga”** - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.

**Workshop - “Pranayama”** - Vi djupdyker in i andningsorganen, hur de fungerar och hur vi kan maximera vår andning. Här får du kunskap i teori och praktik om yogans andningstekniker samt de positiva effekterna av dessa.

**Workshop - “Surya Namaskar A”** - Genom alla uråldriga ritualer har Solhälsningen varit konstant. I de flesta yogaklasser har Solhälsningen varit ett sätt att hedra källan till allt liv på jorden – solen. En workshop där vi stannar upp i solhälsningens olika moment där du får möjlighet att utveckla din teknik och andning.

**Workshop - “The Magic 5”** - En workshop där vi går igenom några av yogans grundpositioner och hjälper dig hitta rätt teknik. Här får du även kunskap om linjering, andning och assistering.

**Yin & Yang Yoga**- Ett blandat pass som är uppdelat i två ungefär lika långa delar. Yin-delen fokuserar på att komma åt “hårdvaran” i kroppen, det vill säga – binväv, skelett, leder och organ – denna energi är introvert och passiv. Yang-delen fokuserar på att stretcha och stärka musklerna, här skapar vi värme och intensitet i kroppen. Vi inleder varje morgon med Yin & Yan Yoga för att möta dagen.

**Yin Yoga** - Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**Yoga Nidra** - Är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

**Yoga - “Tibetanen”** - Med inspiration från de tibetanska munkarnas yogapraktik i Himalayas bergstrakter jobbar vi oss genom hela kroppen. Klassen är uppbyggd av en serie repetitiva och energigivande övningar. Övningarna ger både styrka och smidighet, förbättrar din andning, balanserar nervsystemet, ökar energin i kroppen... och sägs ha en föryngrande förmåga!