



Program Yogaresa Kreta

September/Oktober 2024

Lördag:

16.30 – 17.30 Yoga “Feet on Crete”

18.30 - 19.15 Mingel & välkomstmöte Sthlm & Cph*

19.15 Middag **

Söndag :

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”

08.30 Frukost **

09.15 Välkomstmöte Göteborg *

10.00 – 11.00 “Hatha Yoga Basic”

11.15 – 12.15 Promenad i olivlundarna

15.30 – 17:00 Workshop “Sun Salutation” Avslut i yoga nidra

18.30 Mingel *

19.00 Middag **

Måndag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”

08.30 Frukost **

10.00 – 10.45 Workshop “Mobility therapy”

11.00 – 12.00 Vinyasa Yoga “Sun Flow”

15:30 - 17:00 Yin for your Breath

18.30 Mingel *

19.00 Middag **

20.30 - 21.15 Kvällsritual “Intention” ***

Tisdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”

08.30 Frukost **

10.00 – 10.45 Workshop “Shape up your Warrior”

11.00 – 12.00 Les Mills BodyBalance

15.30 – 16.45 Workshop “Pranayama Breath Work”

18.30 Mingel *

19.00 Middag **



Onsdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
08.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop “Fascia Stretch”
11.00 - 12.00 Hatha Yoga “Classic”
15.00 *Besök till Chania - Kostnad för transport*
Alt. ledig eftermiddag
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Torsdag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
08.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop “Fyra rum”
11.00 – 12.00 Yoga “Tibetanen”
15.30 – 16.15 Free Power
16.15 - 16.45 Guidad meditation
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Fredag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Wake Up Call”
08.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop “Surprise”
11.00 - 12.00 Paryoga “Double Up”
15.00 – 15:30 Afro Power Dance
15:30 - 16:45 Yin Yoga “Move into your Hips”
17.00 - 17.45 Olivolja provning - *Bokas *****
18.30 Avslutning
19.15 Avslutningsmiddag **

Lördag:

07.30 – 08.30 Morgonyoga “Feet still on Crete”

- * *Terrassen utanför entréloungen*
- ** *Restaurangen*
- *** *Konferensrum*
- **** *Sea Line*