Passbeskrivningar Yogaresa

Rhodos · Maj 2027

Freepower - visar att det enkla ofta är det mest kraftfulla. Genom lättillgängliga rörelser bygger vi energi, närvaro och rörelseglädje, samtidigt som kroppen får vakna till liv. Ett pass som fyller på med kraft - både fysiskt och mentalt - men lämnar också ett leende på läpparna.

Guidad meditation med kroppsskanning - Under en vilsam stund får du genom vägledning hjälp att finna lugn och stillhet. Att vila utan ansträngning i det som är.

Kvällsritual "Intention" I samtal med dig själv och andra deltagare i gruppen gör vi en egen inre resa med praktiska övningar för att hitta din intention med veckan på Rhodos. Varför är du här? Vad önskar du ha med dig härifrån?

Morgon Tai Chi "Wake Up Call" Tai chi är meditation i rörelse, som utvecklar och förenar kropp, själ och sinne. Det aktiverar meridiansystemet och har under århundraden använts för att stärka svaga funktioner i kroppen. De lugna rörelserna förenar det fysiska yttre med det meditativa inre och skapar balans. En fantastisk start på morgonen.

Morgonyoga Flow "Wake Up Call" Varje morgon startar vi dagen på bästa sätt med mjuka och inkännande rörelser och positioner, meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen. Flow fokuserar på ett skönt flöde i och mellan rörelserna så att kroppen vaknar på ett mjukt och härligt sätt.

Morgonyoga "Yin Wake Up Call" - Yinyoga är en återhämtande och terapeutisk yogastil som handlar om att stilla kropp och sinne. Fokus ligger på att mjukt stretcha kroppens fascia och bindväv. Detta uppnås genom att inte gå så djupt i stretchen och istället hålla positionen en längre stund. En förlängd sovmorgon skulle man kunna säga.

Pilates "Bootyworks" - är en energifylld pilatesklass med fokus på säte, höfter och ben. Genom effektiva övningar bygger vi styrka, stabilitet och kraft i kroppens största muskelgrupper - en klass som både utmanar och ger energi.

Pilates "Core cultivation" - bygger vidare på grunden du har skapat tidigare under veckan och fördjupar kontakten med ditt powerhouse. Ett pass där du får förfina, fördjupa och växa i din träning.

Pilates "HIIT" - kombinerar pilates precision med högintensiva intervaller för ett energifyllt pass som får pulsen att stiga. Räkna med svett, styrka och uthållighet i en klass som utmanar hela kroppen och lämnar dig fylld av energi.

Pilates "Introduction to your powerhouse" - En pilatesklass där du får upptäcka och aktivera kroppens kraftcentrum - ditt powerhouse. Tillsammans utforskar vi hur diafragma, bäckenbotten, de djupa magmusklerna och ryggens stabiliserande muskler samverkar med andningen för att skapa en stabil grund.

Pilates "Sculpt upperbody" - fokuserar på att stärka och forma överkroppen med klassiska pilatesövningar och kontrollerade rörelser. Genom precision, stabilitet och medveten aktivering byggs styrka, hållning och uthållighet.

Promenad till Tsambika Monastery - Vi vandrar tillsammans upp till det vackert belägna klostret, där vi belönas med en fantastisk utsikt över havet och Rhodos östkust.

Social promenad till Kolympo - En gemensam promenad till Kolympo, där du får möjlighet att lära känna både omgivningarna och de andra deltagarna. Promenaden gör det enkelt för dig att hitta in till byn, så att du senare under veckan känner dig trygg att själv utforska butiker, cafeer eller restauranger. Ett avslappnat och trevligt sätt att skapa gemenskap redan från start.

Workshop "Chakra"- Vad vet du om chakrasystemet? Vi diskuterar chakran, symbolerna, vad varje chakra symboliserar, hur vi kan skapa balans i kroppen genom olika rörelser och mantran.

Workshop "Lymphatic drainage" - Ge dig själv en stund att landa och lära känna kroppens fantastiska lymfsystem – en

viktig del av vårt välbefinnande som ofta får alldeles för lite uppmärksamhet. Vi varvar inspirerande kunskap med mjuka, praktiska övningar där du får uppleva hur andning, rörelse och enkla tekniker kan stödja kroppens naturliga flöde. Du får med dig en djupare förståelse för din kropp och verktyg som kan bidra till en känsla av lätthet, balans och ökat välmående – särskilt i perioder då kroppen förändras genom hormonella skiften eller ökad stress.

Workshop - "Pranayama and breathwork" Det finns djup tidlös kunskap om hur vi bör andas för att få en frisk kropp och ett lugnt sinne. Trots detta har vi blivit allt sämre på konsten att andas, vilket medför stora konsekvenser. I denna workshop utforskar vi uråldriga andningstekniker inom yogan samt hur vi andas inom pilates.

Workshop - "Sun Salutation and basic positions"
Solhälsning har än idag stor betydelse i flera olika former av yoga och är sedan gammalt ett sätt att hedra källan till liv. I den här workshopen går vi igenom teori, teknik och praktik i solhälsningens olika positioner. Vi lägger även till några av de andra återkommande positionerna så att du kan få ut så mycket som möjligt efter teknikworkshopen. Vi känner även på andning tillsammans med rörelser så att du får hitta ett flöde i din solhälsning.

Yinyoga med Yoga Nidra "Unwind your mind" - En avslappnad yinklass där vi riktar fokuset till andningen och flödet av chi genom kroppen. Hur kan vi med hjälp av andetaget släppa på och lösa upp spänningar. Klassen avslutas i en Yoga Nidra som är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna, samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan lösa upp mentala och fysiska spänningar.

Yoga "Curam Somatic" - yoga med koppning - En guidad upplevelse där du får sakta ner och återknyta till kroppen. Med hjälp av koppning, mjuka rörelser och andning leds du via Traditionell Kinesisk Medicin (TCM) för att stärka de meridianer och organ som ingår i den passande årstiden. Många upplever ökad frihet runt leder och i vävnader men också ett lugnare och mer balanserat sinne. En perfekt avslutning på dagen.

Yoga "First ray of Rhodes" Vi inleder veckan med en yogaklass för att väcka kroppen och sinnet och få igång rörligheten efter flyg- och busstur. Intentionen på klassen är att lämna Sverige, vår vardag, att landa in på Levante och grunda oss på Rhodos mark.

Yoga Flow "Chakra Flow". - Nu när vi i teorin lärt oss om chakrasystemet ska vi nu sätta det i praktiken. Utforska positionerna, känna in flödena och upptäcka om balansering av dina chakran kan göra skillnad för dig.

Yoga "Lymph Yoga" - Mjuka rörelser som stimulerar kroppens naturliga flöde och ger en känsla av lätthet och ny energi. Yogan hjälper dig att minska spänningar, öka cirkulationen och skapa en djupare kontakt med din kropp. Med dess läkande andning och rörelse kan svullnad i kroppen minska och energinivån öka.

Yoga "One movement one breath" - är en yogaklass där vi låter varje rörelse följa andetagets rytm. Vi leker med och utforskar hur medveten andning kan skapa närvaro, lugn men också energi - helt beroende på hur vi utvecklar andetaget. Genom att synkronisera rörelse och andning fördjupar vi kontakten med kroppen och upplever hur andetaget kan bli en källa till både fokus, styrka och återhämtning.

Yoga "Smooth and seamless transitions" - fokuserar på konsten att skapa mjuka och medvetna övergångar mellan yogapositionerna. När rörelserna binds samman med närvaro och precision uppstår ett naturligt flöde där kroppen får röra sig utan avbrott eller ansträngning. Klassen hjälper dig att hitta rytm, balans och kontinuitet, så att yogan blir som en aktiv meditation - där varje rörelse leder naturligt över till nästa.

Yoga "Upper body stability" - är ett lugnt och stärkande yogapass där vi väcker kontakten med de djupa musklerna runt axlar, skulderblad och nacke. Genom medvetna rörelser och närvaro bygger vi stabilitet inifrån, förbättrar hållningen och skapar mer utrymme för en fri och avspänd nacke. Passet hjälper dig att motverka gamnacke, minska spänningar i käkar och axlar samt förebygga huvudvärk – så att kroppen kan bära dig med större lätthet, balans och hållbarhet.

Yogalates "Fusion East and West" - är en dynamisk klass där yogans mjuka visdom möter pilates styrka och precision. Här förenas det bästa av världar - öst och väst - i ett pass som bygger stabilitet, rörlighet och kroppskontroll. Med fokus på både närvaro och funktion får du uppleva hur yoga och pilates kompletterar varandra på ett naturligt sätt.