

Program Yoga- & Pilatesresa Kreta

Maj 2026

Lördag:

17.00 - 18.00 Yoga "Feet on Crete"
18.45 - 19.30 Mingel & välkomstmöte*
19.15 Middag **

Söndag :

07.00 – 07.50 Morgonyoga Wake up Body,
Mind & Breath
8.00 - 9.30 Frukost **
09.15 Välkomstmöte Göteborg *
10.00 – 11.00 Workshop solhälsning
11.15 – 12.15 Promenad i olivlundarna
15.15 – 16.00 Vinyasa Flow
16.10 – 16.50 YinYoga
18.30 Mingel *
19.00 Middag **
20.30 - 21.15 Kvällsritual "Intention"****

Måndag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga Wake up Body,
Mind & Breath
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Workshop "Basic poses"
10.50 – 11.50 Hatha yoga
15.15 – 16.00 FreePower
16.10 – 16.50 Meditation
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Tisdag:

07.00 – 07.50 Morning Yin
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 10.45 Pilates
10.50 – 11.50 Workshop Happy hips
15.15 – 16.15 Les Mills BodyBalance
16.20 – 16.50 Pranayama
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Onsdag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga Wake up Body,
Mind & Breath
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 11.15 Vinyasa "step forward"
flow/workshop
*Ledig eftermiddag (kanske ett besök till
Chania?)*
18.30 Mingel *
19.00 Middag **

Torsdag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga Wake up Body,
Mind & Breath
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 10:45 Pilates
10.50 – 11.30 Chakra workshop
15.30 – 16.15 Les Mills BodyBalance
16.20 - 16.45 Yoga Nidra
18.30 - 19.15 Vinprovning - *Bokas* ****
19.30 Middag **

Fredag:

07.00 – 07.50 Morning Yin
8.00 - 9.30 Frukost **
10.00 – 11.15 Paryoga "Double Up" + flow i
par/grupp
11.20 – 11.50 Pilates
15.00 – 16:10 Ladder flow
16.15 - 16.45 Savasana/Yoga Nidra
18.30 Avslutning ***
19.00 Avslutningsmiddag **

Lördag:

07.00 – 07.50 Morgonyoga Wake up Body,
Mind & Breath

* Terrassen utanför entréloungen

** Restaurangen

*** Konferensrum

**** Sea Line