

Passbeskrivningar Yogaresa

December 2026

Welcoming hOMe - En yogaklass som välkomnar dig till Madeira, till din kropp, sinne och andetag och till en vecka med nya möjligheter och förutsättningar att gå in i dig själv. Välkommen till en fantastisk vecka med närvaro, fysiska utmaningar, lekfullhet, medveten andning och mycket mer. Den startar här och nu med din intention på yogamattan.

Morgonyoga "Wake Up Body, Mind & Breath" Varje morgon startar vi dagen på bästa sätt med mjuka och inklämmande rörelser och positioner, meditations- och andningsövningar i syfte att väcka kropp, sinne och hitta fokus för dagen.

HathaYoga "Basic" En hathayogaklass som bygger på grundläggande positioner. Vi stannar vi upp i varje position och du får möjlighet att både känna in positionen och öka din kroppsmedvetenhet genom assistering, egen reflektion och upplevelse.

Hathayoga är den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar. Med *yoga*, som står för förening, vill vi vara närvarande i kroppen och nå sinnet för att skapa balans i kroppens "energisystem".

Yoga Nidra 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 bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

Vinyasa Flow. En yogaklass där vi sätter samman positioner i ett skönt flöde för både kropp och sinne. Vi synkroniserar andning med rörelse och fokuserar på känsla och upplevelse. Allt vi gör har ett tydligt syfte utifrån klassens mål och i

vilken ordning vi gör vad.

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, lugnar ditt sinne och gör din kropp mer rörlig.

Kvällsritual "Intention" Genom reflektion, samtal och övningar med de andra deltagarna i gruppen gör vi en inre resa med praktiska övningar för att hitta din intention med yogan och veckan på Madeira.

Workshop - "Foundation" - En praktisk workshop där vi fördjupar oss i yogans grundläggande positioner som olika krigare och hundar m.m. och hjälper dig hitta rätt teknik och andning. Här får du även kunskap om linjering, centrerung och muskulär aktivitet och hur du kan anpassa positionerna efter dina förutsättningar.

Workshop - "Pranayama and Breathwork" Vi djupdyker in i andningsorganen, hur de fungerar och hur vi kan maximera vår andning. Här får du kunskap både i teori och praktik om olika andningstekniker inom yogan.

FreePower En klass för Hetta, Yang och Pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet.

Afrodance: I denna heta, rytmiska och meditativa klass bjuder vi in stora, enkla och repetitiva rörelser inspirerade av afrikansk dans. I takt med musiken, i gemenskapen och rörelserna frigör vi fysiska, mentala och emotionella

spänningar i kropp och sinne.

“Chakra” I teori och praktik går vi igenom kroppens olika chakran. Hur påverkar dom oss? Vad kan vi göra för att balansera vår kropp och våra chakran?

Paryoga “Double Up” - 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 in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Vi avslutar med smakprov på lekfull akroyoga.

Holistic Movement - Holistisk, funktionell träning som du utför barfota på yogamattan. Med kroppen som motstånd utmanar du styrka, rörlighet och balans genom upprepade övningar som ger en känsla av meditation i rörelse.

Workshop Fascia Movement - Kroppen består till stor del av fascia, här samlas mycket känslor, intryck och trauman. I teori och praktik tar vi oss djupare in i vår fascia (bindväv) och utforskar olika sätt att mjuka upp, släppa på spänningar och landa in i kroppen helt och fullt.

Pilates - En fysisk klass från väst för att landa in i kroppen på ett annat sätt. Här kopplar vi ihop andning och rörelse och stärker kroppen inifrån och ut, helt enligt Joseph Pilates egna tekniker.

Workshop “Step forward” - I den här workshopen tittar vi på mekanismerna som gör det lättare eller svårare för dig att kliva fram, och jobbar med praktiska övningar som gör dig starkare och smidigare när du förflyttar dig framåt på mattan.

Mystic Monkey Flow - Vi går in fysiskt i yogafilosofins värld, närmare bestämt apguden Hanuman och låter kroppen och sinnet få leka med filosofin och

kroppen med anatomin av Hanumanasana, yogans kanske mest mytomspunna position?