Ta en paus från vardagen...

HOTEL BELLEVUE Hjo

Hotellnatt + frukost + retreat
Från 1 600 KR
Retreat
1 100 KR

YOGARETREAT 21-22/11

Mjuk hathayoga I 2-rätters middag I Guidad meditation
Mini-workshop: ”Stärk ryggens naturliga funktion med medvetna rörelser”
Yinyoga med klangskålar I Fridans I Relax

Unna dig en välgörande paus i ett höstlugnt Hjo vid Vätterns strand. Njut av rofyllda, avspännande och hållningsförbättrande yogapass, fridans och meditation som ger lugn och kroppslig närvaro, varm gemenskap – och mat tillagad med omsorg. Lär dig mer om hur du kan träna för att ryggen ska må så bra som möjligt och ge kroppen och sinnet en rejäl chans till återhämtning. En perfekt paus från vardagen där du får landa i dig själv, andas ut och hitta in i ett inre lugn.











Välkommen hem till oss!

www.hotellbellevue.se I 0503-120 00

HOTEL BELLEVUE Hjo

RETREAT-MENY

LÖRDAG 21 NOVEMBER

13.00 Fikamingel och välkommen

13.30 Yinyoga med klangskålar med Kayleen och Jeanette

14.45 Mini-workshop med Tina: ”Stärk ryggens naturliga funktion med medvetna rörelser”

15.45 Fridans med Kayleen

17.00 Postural hathayoga med Tina

18.00 Relax med tillgång till bastu

19.30 2-rätters middag

SÖNDAG 22 NOVEMBER







09.00 Lugn hathayoga med Tina

10.00 Fikamingel

10.30 Guidad meditation med Alis

12.00 Lunch*

* Ingår inte i priset. Salladslunch inklusive måltidsdryck och kaffe kan beställas för 149 kronor

Våra instruktörer:



Tina Froh
TA FORM I HJO

Certifierad Optimumtränare, yogalärare, gruppträningsutbildare, rörelsecoach, energibehandlare och kommunikatör. Erbjuder postural yoga och rehabyoga, individuell träningsrådgivning, energibehandling samt föreläsningar och workshops inom träning och hälsa.



Kayleen Fältström
ONE WITH FLOW

Hatha-yogalärare med utbildning inom energimedicin och kognitiv neurovetenskap. Erbjuder klasser där yoga, energimedicin och fridans kombineras, samt healing och ceremonier.

Jeanette Johansson
RULTIGA RUT HÄLSA FÖR KROPP & SJÄL

Massageterapeut och yogalärare. Erbjuder mediyoga, yinyoga, intuitiv yoga och yoga nidra samt ljudbad, guidade meditationer, kraniosakralterapi, reiki healing och massage.





Alis Hummelblad
ATELJÉ RÖDLUVAN MASSAGE & YOGA

Legitimerad sjuksköterska, certifierad massör, utbildad yogainstruktör och reikimaster. Ger klasser i hathayoga och yinyoga, vägledda meditationer och reikiutbildning.

www.hotellbellevue.se | 0503-120 00

PASSBESKRIVNINGAR

YINYOGA MED KLANGSKÅLAR

Ett lugnt och djupt avslappnande pass där mjuka yinyogapositioner och andning kombineras med vibrationerna från kristallklangskålar. Du vilar i positionerna i några minuter, med kuddar och filtar som stöd, medan klangerna får sprida sig genom rummet och kroppen. Kombinationen av stillhet, andning, mjuka rörelser och ljudvibrationer hjälper dig att släppa på spänningar, mjuka upp bindväven och komma till ro – både i kropp och sinne. Positionerna anpassas efter din kropps förutsättningar.

MINI-WORKSHOPEN ”STÄRK RYGGENS NATURLIGA FUNKTION MED MEDVETNA RÖRELSER”

Workshop där du får stifta bekantskap med praktiska rörelseverktyg som bidrar till en hälsosam hållning och en väl fungerande rygg. Du får inblick i hur ryggraden är uppbyggd och hur du med lugna, medvetna rörelser kan motverka och reducera smärta och spänningar samt bygga styrka, stabilitet och rörlighet på djupet. Du får lära dig att aktivera kroppens djupa hållningsmuskler, avlasta lederna och återställa naturliga rörelsemönster med hjälp av enkla rörelse- och tryckövningar.

POSTURAL HATHAYOGA

Ett stärkande och rörlighetsfrämjande yogapass där ett flöde av övningar utförs i ett lugnt, kontrollerat tempo. Här kombineras yoga med stretchövningar, ledstabiliserande rörelser, olika andnings- och avspänningsövningar samt bindvävspåverkande övningar som förbättrar cirkulationen, minskar trycket mot lederna och stärker kroppens grundläggande rörelsemönster. Redskap som stolar, bolster, yogaband, klossar och pilatesrullar används för att förstärka effekten och upplevelsen av övningarna.

FRIDANS

Ett lekfullt och kravlöst rörelsepass där du får utforska kroppens rörelser i din egen takt. Genom dans och fri rörelse får du möjlighet att släppa på spänningar, uttrycka dig och lyssna in kroppens signaler. Fokus i passet ligger på rörelseglädje, närvaro, frihet och utforskande.

LUGN HATHAYOGA

Ett mjukt morgonyogapass som inleds med lugna uppvärmningsövningar och en enkel solhälsning. I ett stillsamt tempo får du sedan utföra ett flöde av enkla yogaövningar som mjukar upp kroppen och skapar stabilitet. Passet innehåller även avslappnande andningsövningar, bindvävspåverkande tryckövningar och posturala övningar som reducerar muskelspänningar, förbättrar cirkulationen och förbättrar hållningen.

VÄGLEDD MEDITATION

En guidad meditation där du vägleds in i en berättelse och kan låta inre bilder växa fram i takt med de förmedlade orden. Du får utforska de fyra elementen – eld, vind, jord och vatten – och deras symbolik blir din väg in i stillhet och närvaro. Som stöd i processen används en shamansk medicintrumma, vars rytmer fördjupar upplevelsen av meditationen.