



Stora salen:

Kl 9.00

Erika Kits Gölevik

Flow för Liv & Lugn

En klass som flödar igenom principerna som balanserar nervsystemet och fyller dig med lugn, och liv. Enkelt och avskalat med hög närvaro.

Välkommen som DU är!

Kl 10.00

Rebecca Lawrence

YinYoga

En lugn och stillsam yogaform och klass.

Här håller vi stilla positioner under en längre tid för att nå ner i de djupare lagren av bindväven, såsom fascia, ligament, leder och skelett.

Kl 11.00

Majja Lund

AfroDance

Klassen där ledorden är kraft, frihet och rörelseglädje. Koreografin är uppbyggd som en berättelse vilket brukar göra det enklare att komma ihåg stegen, även för dig som alltid tappar bort dig. Så släpp loss, ge dig hän till trummornas rytm, bli ordentligt svettig och landa sen i en mjuk och samtidigt stark kropp!

Kl 12.30

Eva Insulander

Landa mjukt.

En lugn och skön klass där vi landar mjukt in i oss själva genom långsamma, inkännande rörelser och medveten andning.

Kl 13.30

Alexandra Gutung

Le Mills Dance

Coola rörelser till coolaste musiken, många skratt och fräs i kroppen.

På med dina skönaste dansdojor och var beredd på en svettig panna!

Kl 14.30

Majja Lund

Yoga för mindre stress

Vad är egentligen stress och vad är det för reaktioner i kroppen vi kallar stress?

Förhoppningsvis lämnar du denna klass med lite vidare förståelse för vad stress egentligen är, samt en del redskap för att kunna 'tjyvkoppla' kroppen när den behöver varvas ner- samtidigt som du fått en härlig yogaklass som går från att skaka loss till att sakta av och landa i stilla yinpositioner.

Kl 16.00

Pippi Gauffin

Frigörande dansklass till musik av DJ Pippi Gauffin. Pippi är en DJ från

Stockholm som har spelat i olika yogasammanhang och festsammanhang under flera år. Hon spelar musik från världens alla hörn som får dig att vilja studsa och röra på dig! Med några enkla fraser guidar hon dig in i kroppen och gör så att du lättare kan släppa loss och känna hur din kropp vill dansa!

Lilla Salen

Begränsat antal platser, bokas på plats.

Kl 10.00

Helena Gabriëlsson

LFA är ett energiärbete som väcker din egen livskraft. Du ligger på en yogamatta medan jag som facilitator spelar noga utvald musik och arbetar med intuitiva beröringar av chakra, meridianer och energifält. Syftet är att aktivera livsenergin och lösa upp blockeringar.

Upplevelsen är individuell och kan bland annat innebära rörelse, känsloutsläpp, värme, kyla eller ett djupt meditativt tillstånd. Du tar emot så mycket som du är redo för. Ingen tidigare erfarenhet behövs.

Kom i mjuka kläder, ät lätt och drick ordentligt under dagen. Ta med vattenflaska. Passar inte vid exempelvis epilepsi, MS, sen graviditet eller vissa psykiska diagnoser

Kl 12.30

Esmeralda

Lekfullt självförsvar – trygghet & närvaro

Under passet börjar vi med rörelse och samarbete för att skapa värme, glädje och trygghet i gruppen. Därefter utforskar vi tillsammans enkla grunder i självförsvar, med fokus på närvaro och att stärka tilliten till den egna kroppen. Passet passar alla nivåer.

14.30

Rebecca Chaundy

Breathwork

Här får du prova på vad din andning kan göra för dig. Du lär dig grunderna i medveten andning och guidas varsamt in i breathwork av Rebecca. Klassen inleds med en kort introduktion till andningstekniken och breathwork i stort, följt av en guddad andningssession. Den djupa, cirkulära andningen i kombination med andningsuppehåll aktiverar olika delar av nervsystemet och skapar effekter som känns på flera nivåer av ditt välmående.

