

Weekenden vil indeholde følgende emner, men programmet vil blive tilpasset til deltagernes behov og ønsker

Lørdag: Fokus på nærvær og grounding

- Introduktion til weekendens tema: nærvær og stressreduktion.
- Deltagerne sætter en personlig intention for dagen.

Blid Hatha Yoga (Grounding)

Fokus på langsomme bevægelser og dybe stræk for at skabe forbindelse til kroppen og jorden.

Stående stillinger som bjerget (Tadasana), krigeren (Virabhadrasana), og træet (Vrikshasana) for at styrke grounding og stabilitet.

Åndedrætsøvelser (Pranayama)

Indføring i åndedrætsøvelser som Nadi Shodhana (vekselåndedræt) for at skabe balance i nervesystemet og fremme ro.

Fokus på langsom, kontrolleret vejrtrækning for at skabe nærvær.

Refleksionspause

Meditation med fokus på kropsscanning for at skabe opmærksomhed på fysiske spændinger og slippe dem.

Introduktion til simple mindfulness-teknikker, der kan bruges i hverdagen.

Let frokost kombineret med workshop

Workshop: Hverdagsmindfulness og stresshåndtering

Gennemgang af teknikker til at integrere mindfulness i en travl hverdag.

- Simple tips til stresshåndtering, åndedrætspauseteknikker, og hvordan man kan praktisere mindfulness på arbejdet.

Vinyasa Flow (Flow og energi)

Fokus på at bevæge sig med intention og tilstedeværelse.

Blød Vinyasa for at skabe en sammenhæng mellem bevægelse og åndedræt. Solhilsener (Surya Namaskar) og simple flow-sekvenser.

13:00-13:30 Afsluttende meditation

Fokus på taknemmelighed og nærvær, hvor deltagerne reflekterer over deres oplevelse af dagen.

Søndag: Fokus på stressreduktion og selvomsorg

Fysisk og mental check-in på lørdagens forløb

Morgenmeditation (Selvomsorg)

- Blid Metta meditation med fokus på selvomsorg og kærlig-venlighed.

Yin Yoga

Fokus på at holde stillinger i længere tid (3-5 minutter) for at fremme afslapning og stressreduktion

Langsom, dybdegående stræk i siddende og liggende stillinger for at løsne spændinger: sommerfuglen (Baddha Konasana), barnets stilling (Balasana), og halvduen (Eka Pada Rajakapotasana).

Åndedræt og mental afslapning

Fokus på beroligende åndedrætsøvelser som Ujjayi og afspændingsteknikker.

Dybt åndedræt for at berolige sindet og nervesystemet.

Refleksionspause

Visualiseringsmeditation (Indre ro)

Guidet visualisering, hvor deltagerne forestiller sig et fredfyldt og stressfrit sted.

Fokus på at skabe mental ro og reducere indre uro.

Blid Vinyasa og afspænding

Fokus på at bevæge sig langsomt og tilstedeværende.

Langsomme, flydende bevægelser og afspændende stillinger for at løsne op for spændinger.

Let frokost kombineret med workshop

Selvomsorg og balance i hverdagen. Deltagerne diskuterer vigtigheden af at tage sig tid til sig selv og hvordan de kan implementere selvomsorg i deres daglige liv. Find dit mantra.

Praktiske tips til at skabe små selvomsorgsrutiner i en travl hverdag.

Restorativ Yoga

Fokus på hvile og dyb afspænding med hjælp fra puder og tæpper.

Asanas som Supta Baddha Konasana (tilbagelænet sommerfuglestilling) og Viparita Karani (benene op ad væggen) for dyb afspænding.

Afslutning og refleksion

Deltagerne deler deres oplevelse af weekenden og hvordan de kan tage de nye teknikker med i deres hverdag.

- Kort afsluttende meditation for at lukke programmet.