

Ulf Wallgren Yoga

Program

"Kärlek och omtanke" - MediYoga med Ulf Wallgren

Dag 1.

Ankomst lördag förmiddag 10.30 – 11.00 Välkommen och information.

Vi startar dagen med en gemensam fika i Bistron intill yogasalen.

Yogapass nr 1. Kl. 11.00 - 12.30.

Ett pass för hjärtat som får dig att öppna upp som människa och bygger en grund för kärlek och omtanke.

Lunch inkl. kaffe och te. 12.30 – 14.00

Yogapass nr 2. Kl. 14.00 -16.00

"Oh my healthy back." Enligt yogans sätt att se är du så ung som din ryggrad är. Här jobbar vi med övningar för att stärka din rygg och göra den rörligare, allt för att behålla hälsa och ungdomlig fysik.

Eftermiddagskaffe/te med tillbehör i Bistron utanför yogasalen 16.00 -16.30

Fri tid för Spa, umgänge, promenad och reflektion, 16.30 – 20.00 (Spa-tid mellan 18.00 – 20.00)

Trerättersmiddag inkl. kaffe/te Kl. 20.00. Dryck betalar du själv.

Dag 2.

Frukostbuffé i matsalen söndag morgon 8.00 -10.00..

Yogapass nr 3. Kl. 10.00-12.00

Ett pass för fullständig njutning! Vi djupandas, sträcker ut kroppen, stretchar, böjer och vrider muskler och leder i mjuka sköna övningar för att komma bort från yttre och inre "brus" och fokuserar på din kropp.

Avslutning Kl. 12 .00 – 12.30. Sammanfattning, möjlighet att dela med dig av upplevelserna från yogan och tillfälle att ge återkoppling på helgen.

Möt våren med ”Kärlek och omtanke” under en helg med MediYoga tillsammans med Ulf Wallgren, nyhetsankaret som bytte spår i livet och blev yogalärare. MediYogan hjälper dig att bli inkännande och öppen som människa. Du övar dig i att uppskatta och tycka om dig själv. När du är avspänd och känner dig mindre stressad blir du mer äkta och det ger dig djupare genuina relationer till andra. MediYoga är mjuk, enkel och skön yoga för alla.

Två härliga dagar med MediYoga, en svenskutvecklad, vetenskapligt baserad yogaform som balanserar ditt nervsystem och får dig mindre stressad i vardagen. Tre härliga yogapass som alla kan göra där vi med hjälp av mjuka yogaövningar och meditationer jobbar med hela kroppen men har fokus på rygg och hjärta för hälsa och välmående. Du övar dig i att tycka om dig själv, lyssna inåt och lär dig att tolka din kropps egna signaler via yogan. Du ger helt enkelt både dig själv och andra ”kärlek och omtanke.”

Ett par tidigare deltagare beskriver upplevelsen så här:

”Yogahelgen gav mig en möjlighet att få landa i mig själv, slappna och få en paus från vardagen. Härliga yogapass med lugn och inspiration där Skepparholmen som anläggning bidrog till en stor del av helhetskänsla. (Tora)

”Helgen var en helhetsupplevelse, med både stillhet och balans som gav en ökad medvetenhet om min sinnestämning just i stunden och hur jag har det i kroppen.” (Annika)

Ulf Wallgren har tidigare arbetat som journalist inom tidningar, radio och teve och är välkänd som programledare för Rapport och Aktuellt. Ulf har över tio års erfarenhet av MediYoga och är idag diplomerad yogalärare och yogaterapeut vid MediYogainstitutet. Han leder klasser bland annat på YogaMana, hos Friskvården på Sveriges Television, Sveriges Radio och Utbildningsradion, arrangerar yogahelger, retreats och har enskilda sessioner. ” Ulf är omsorgsfull, inspirerande och genuin som yogalärare. Jag känner mig trygg med Ulfs vägledning in i MediYogan.” (Annika)

www.ulfwallgrenyoga.se