

Program

Fredag

- 16:00 Incheckning
- 16:30 Presentation med fika samt en kort föreläsning om Stress & Återhämtning
- 18:00 Middag
- Egen tid med tillgång till bastu bland annat
- 21:30 Avslappning med Yoga Nidra

Lördag

- 7:00 Chi-ball
- 8:00 Frukost
- 9:00 **DAGPASSET** Samling
- 9:30 Naturträningsspass
- 12:00 Lunch
- 13:00 Film + Skogsbad
- 15:00 Fika och Föreläsning "Fascia & vår hälsa"
- 15:30 Sensing Yoga med Qigong
- 16:30 **DAGPASS** slutar
- 17:30 Vi tillagar tillsammans en 3-rätters middag & pratar om hur vi kan göra maten hälsosammare
- 18:30 Middag
- 20:30 Frigörande dans
- 21:30 Vi avslutar kvällen med en härlig meditation

Söndag

- 8:00 Qigong
- 8:30 Frukost
- 10:00 Sensing Yoga
- 11:00 Mindful Eating - föreläsning
- 12:00 Vi avslutar med en mindful lunch



The top of the page features a close-up photograph of vibrant green leaves with prominent veins, set against a bright, slightly blurred background. The leaves are arranged in two main clusters, one on the left and one on the right, framing the central text area.

Mer läsning om helgens innehåll:

Stress & återhämtning

Stress är en del av vår vardag, alla blir stressade någon gång och det kan vara bra så länge den är tillfällig. Men om stressen pågår under en längre tid kan kroppen ta skada, och det är därför viktigt att återhämta sig och vila. Stress påverkar vår kropp och kan visa sig på många olika sätt för olika personer. Det är också personligt vad som stressar dig, det som stressar dig kanske inte stressar dina vänner och kollegor alls eller tvärtom.

Meditation/Mindfulness

Meditation är inom västvärlden ett sammanfattande begrepp som innebär metoder för kroppslig och mental avslappning i kombination med koncentration på något föremål, föreställning eller företeelse.

Mindfulness är att vara medveten om vad som händer här och nu och dessutom att inte värdera och döma det man upplever i nuet, utan bara observera och beskriva sin händelse. Om vi mediterar ofta så kommer en av effekterna vara att vi kan uppskatta nuet, och sätta åt sidan störande tankar om dåtiden och framtiden.

Det bästa med meditation och andra liknande metoder för avkoppling är att man kan göra sig av med den skadliga stressen. Stress leder till många sjukdomar i dagens värld och är en av våra största fiender. Ny forskning visar att regelbunden meditativ träning kan förstärka din koncentrationsförmåga, sänka din stressnivå och förändra din hjärnas fysiska struktur.

Qigong, Qi andning & andningsteknik

Qi Andning innefattar rörelse- och andningsövningar som alla syftar till att skapa balans, stimulera de inre organen, stärka vårt immunförsvar och fylla på med livskraft. Det handlar om att undanröja blockeringar och få ett fritt energiflöde i kroppen. Resultatet är att vi mår bättre, känner oss avslappnade och i balans, får bättre koncentrationsförmåga och får lättare att möta vardagens utmaningar.

Qigong är en unik kombination av enkla rörelser, en träningsform som är lätt att lära sig, och den kräver ingen utrustning och kan tillämpas av de flesta personer.

Den har visats ha dämpande effekt på stressrelaterade symptom och kan därmed vara ett icke-medikament behandlingsalternativ vid sådana besvär.

Qi står för livskraft eller energi. Gong kan översättas med metod eller prestation. I grunden handlar det om att lägga ner en halvtimme varje dag på de fyra grundpelarna:

- Avslappning
- Långsamma rörelser
- Koncentration
- Djupa andetag.



Chiball

Chiball kommer ursprungligen från Australien i slutet på 90-talet och är en unik träningsform som förenar kropp och själ på alla nivåer. Det är en energigivande och stärkande kvalitetsträning med inriktning på andning, inre styrka, balans och rörlighet.

Den är baserad på Traditionell Kinesisk Medicin och kombineras med den färg & aromabehandlade bollen. ChiBall ger dig dessutom möjlighet att bekanta dig med rörelseformer som TaiChi/Qigong, Dans, Yoga, Pilates och Feldenkraisinspirerade övningar på ett behagligt och tillgängligt sätt.

Du ges möjlighet att känna in rörelserna tack vare den färg& aromabehandlade bollen. Bollen blir ett fokus, trygghet, verktyg, utmaning och möjlighet till massage. Du väljer färg och doft efter känsla för dagen. Bollen finns i 10 olika färger och dofter som stimulerar kroppens energibanor, känslor och sinnen.

Flödena följer årstiderna och naturens skiftningar. Vi skapar medvetenhet och närvaro och rörelserna blir lustfyllda tack vare bollen.

ChiBall får chi att flöda och blockeringar att lösas upp, förbättrar andningen, lungkapaciteten, cirkulationen och vitaliteten, släpper spänningar och stelhet och förbättrar koncentrationen, balansen och koordinationen. ChiBall är en upplevelse, en resa och en möjlighet till personlig utveckling.

Sensing Yoga

Är en fantastisk rörelseform för alla oavsett utgångsläge, kroppsliga bekymmer eller funktionshinder. Sensing är så naturligt, mjukt och kravlöst. Det innehåller inga linjeringar eller korrigeringar och är alltid på DIN kropps villkor. Det är när vi rör oss på det här sättet som vi börjar nysta upp vår bindväv, vi återfuktar den och gör den mjuk och följsam igen. Vi påverkar också vår Vagusnerv att lära sig självreglera för att kunna hantera stress och trauman bättre. Sensing är kärlek inifrån och ut och något alla har inom sig!

Naturträningsspass

Skogen är ett gigantiskt ute gym och du behöver inga maskiner för att köra slut på kroppen samt att du finner lugnet av vad naturen ger, du får dessutom massor av andra hälsoeffekter under tiden du vistas i naturen. Fördelarna med uteträning är att marken är levande och underlaget ojämnt och att du då på ett helt naturligt sätt får en skonsam och funktionell träning. Både små och stora muskelgrupper får jobba. I naturen får du dessutom använda alla dina sinnen på ett helt annat sätt än när du tränar inomhus och effekten av både natur och träning ger dig ett mycket bättre välmående.

Vi ger dig tips och idéer på hur du kan göra ditt träningspass roligare genom att använda dig av skogens alla redskap att träna med.

Skogsbad

Skogsbad handlar inte om att bada i skogen utan det handlar om att lära sig hitta ett lugn och sinnesbaserade upplevelser i fantastisk natur. Skogsbad har sitt ursprung i den japanska praktiken Shinrin Yoku, som betyder "att bada i skogens atmosfär". Erfarenheter grundar sig i forskning runt naturens påverkan på människors hälsa och är idag mycket populär i Japan. Med hjälp av enkla aktiviteter särskilt framtagna för att ge en unik naturupplevelse guidas du till ökad närvaro, återhämtning och fördjupad kontakt med naturen. Skogsbad är en kravlös aktivitet och passar de flesta människor och kan anpassas för olika behov och målgrupper. Skogsbad beskrivs ofta som avstressande, välgörande och glädjefull. Studier visar hur naturen påverkar vår fysiska och psykiska hälsa positivt och kan tex förbättra vårt immunförsvar, minska stress, nedstämdhet och oro samt öka vår kreativitet och koncentration. Samtidigt som det ger både hälsoeffekter och en fördjupad kontakt mellan människan och den natur som vi alla är en del av.

