

# Passen under Yogafestivalen

*När de tidsmässigt erbjuds första gången i programmet*

Yogapassen och andra erbjudanden under festivalen är öppna för alla – nybörjare och de som redan har erfarenhet av olika former av yoga, meditation, vandring, paddling mm. Passen anpassas efter var och ens behov och situation. Berätta gärna, innan och under yogadagarna, om du har något särskilt som du behöver fokusera på eller om du befinner dig i en situation som särskilt behöver tas hand om. Sådant som är bra att dela med dig av innan, är tex högt blodtryck, olika typer av smärtor, ryggproblem, medicinering.

Under passen kommer du att få lära dig mer om din andning, hur du kan träna dig på medveten djupandning och uppnå ökat välbefinnande. Du kommer att få lära dig yoga- och närvaroövningar och hur de påverkar dig. Du kommer att ta del av underbara meditationer – att ta med dig och använda när du behöver. Men kanske mest av allt – du ger dig själv tid, ett mellanrum, där du får möjlighet att möta dig själv.

## Välkommen och information på gården – Vad behöver du?

Vi börjar Yogafestivalen med välkommen och information på gården.

**Vi samlas vid klockstapeln kl. 14.00, på onsdagen.**

Förutom att vi alla får möjlighet att säga "hej" till varandra, så är det här också ett tillfälle för dig att fundera över vad du behöver under dessa dagar, din intention.

Att formulera din intention kan bidra till att du får det du behöver under dagarna.

Skriv gärna ner din intention – och skriv gärna dagbok under dagarna. Många har provat det som kan kallas "att flödesskriva". Ett sätt att flödesskriva kan vara att bestämma dig för att skriva under en bestämd tid, tex. 10 minuter, om en fråga som du har till dig själv, eller bara låta det som kommer upp inom dig få komma ut på papperet. I flödesskrivandet låter du allt få bara komma, låt pennan vara kvar på papperet. Om du inte kommer på vad du ska skriva, skriv det och lita på att något dyker upp. Du får möjlighet att släppa kontrollen. Ta med dig en skrivbok och penna eller köp en på festivalen. Skapa din egen festivaldagbok!

**På yogafestivalens sista dag, på söndagen, träffas vi alla för ett gemensamt avslut, denna gång i Yogasalen, kl. 12-12.30.**

Då kan du personligen reflektera över vad du, utifrån din intention och dina behov, kan ta med dig från festivalen.

Det blir fint att vid det tillfället få ta del av din erfarenhet av festivalen!

Välkommen också att reflektera över hela festivalens upplägg etc – helt enkelt fundera över vad som har varit bra och vad som har varit mindre bra och vad kan förändras i framtiden.

Under den här avslutningsstunden har vi också möjlighet att tacka varandra för våra gemensamma dagar och ta ett kollektivt farväl av varandra.

Vi välkomnar och tar tacksamt emot även skriftlig utvärdering och feedback! Det bidrar till att utveckla yogafestivalen framöver. **Tack!**

## Yinyoga

– en lugn, djupgående yogaform. Yinyoga använder samma grundpositioner som andra yogaformer, men här arbetar vi med en annan ansats. Syftet är vare sig att spänna musklerna eller stretcha, utan snarare att lägga på en naturlig belastning på muskeln och skelettet för att uppnå större elasticitet i bindväven och få bättre syre genomströmning i musklerna när anspänningen lättar. Yinyoga motverkar mental och fysisk stress och är en utmärkt metod för att stärka sinnet, öka närvaro i din andning och öva på meditation. I Yinyoga jobbar vi på djupet med kroppens yndelar, framför allt de nedre chakrana, från naveln och nedåt. Vi jobbar med bindväv, ligament, skelett och inre organ, söker efter fokus,

lägger på en naturlig belastning under cirka 3-5 minuter, vilket kan upplevas som ont – skönt. Vi stannar i positionen, söker efter vår egen närvaro, omfamnar, accepterar och lyssnar in kroppen. Yinyoga lär oss att lyssna in våra egna gränser. Var går min gräns? Vi påminns om att hellre backa, göra mindre, än att göra för mycket, gå över våra gränser. Att lyssna och upptäcka att "less is more".

Lena Westin välkomnar till Yinyoga onsdagen 25 juni kl 14.30-16.30 samt Emma Limell välkomnar till Yinyoga fredagen 27 juni kl. 14 – 16.

## **Meditation vid Älven**

Yoga och meditation i naturen är en underbar upplevelse. Bli ett med naturen och de ljud och vibrationer som naturen tar emot dig i.

Inka Gurung välkomnar till Meditation vid Älven onsdag kl.14.30-16.30

## **Invigning och musik vid älven**

På onsdagen kl 17.30 i välkomnas du till en invigningsceremoni. Varmt välkommen!

OÜAT will be the house band for the whole of the Yoga Festival this year, and this means a lot of different musical activities. Nu: invigningsmusik vid älven!

## **Yoga Nidra**

Yoga Nidra är en avslappnande meditationsteknik och passar för alla som vill komma ner i varv, skapa en bra balans i kropp och själ. Yoga (sanskrit: förening) Nidra (sanskrit: sömn) – betyder "fysisk sömn eller yogisk sömn", att vid fullt medvetande uppleva att den fysiska kroppen sover.

Yoga Nidra kan beskrivas som en form av meditation, som ofta utförs liggandes på rygg. När man ligger ner kan det vara lättare att uppnå ett "liminal space" – ett gränsland mellan två medvetandetilstånd. Under ett Yoga Nidra-pass så får du utforska olika stadier av medvetenhet. Yoga Nidra är ett tillstånd där man befinner sig på gränsen mellan vakenhet och sömn: Inte klarvaken, men inte heller sovande... något mittemellan.

Yoga Nidra har sitt ursprung i den tantriska traditionen. Det finns flera olika inriktningar på Yoga Nidra. Du kommer att få ta del av en teknik som kallas pratyahara (fritt översatt: tillbakadragande av sinnet).

*Några möjligheter att upptäcka med Yoga Nidra*

- Minskad stress och bättre sömn
- Total djupavslappning, släpper mentala och fysiska spänningar.
- Ökad koncentration, ökat fokus
- Känslomässig reglering
- Medveten närvaro
- Du är mer än bara din kropp
- Självmedkänsla
- Kreativitet
- Enkelt att utföra även för den som har problem att hålla en sittande meditationsställning under en längre tid. Du ligger ner bekvämt med filt och kuddar.
- Kan minska fysisk smärta, hormoner kopplade till smärtlindring frigörs.
- Återhämtning och balans i kropp och sinne.
- Tillåter dig att gå på djupet av dig själv och bli mer trygg.

Lena Westin välkomnar till Yoga Nidra + Gong, onsdagen 25 juni 20-21.30

## **Kvällspaddling med meditation**

Vi paddlar en liten bit för att känna samspelet med kroppen, brädan och vattnet. Vi stannar sedan och lägger i ankare för att bli stilla på vattnet. Vi gör några enkla yogapositioner för att känna in kroppen innan vi fortsätter med en mindfulness

meditation på SUP-brädan i naturen. Vi använder alla våra sinnen för att se, höra, känna, dofta och kanske smaka på naturen. Vi vilar en stund på brädan innan vi stilla paddlar tillbaka och njuter av kvällen och älven.

Inga direkta förkunskaper av paddling behövs men du behöver vara simkunnig då vi är på och vid vatten. All utrustning finns att låna, kläder efter väder. Ta med en handduk att eventuellt sitta på under meditationen eller ha som filt vid vilan.

Emma Limell erbjuder Kvällspaddling onsdagen, torsdagen och fredagen kl 20-21.30

## Musik i sommarnatten

Efter dagens program... på väg till sängs / till tältet / till drömmen.... Ta en kopp te och stanna till en stund vid Paviljongen och lyssna till festivalens husband: OÜAT! Joel, Simon och Michael ger dig en mjuk skjuts in i natten och vilan.

Varje kväll - onsdag, torsdag, fredag - vid ca 21.30-tiden.

## Morgonyoga

Varje morgon, kl 07.00, (fredag den 30 juni kl 06.30) är du välkommen att långsamt ta emot en ny dag med morgonyoga och meditation. De mjuka och inklämmande yogapassen väcker din kropp och ditt sinne. Kom gärna till morgonyogan under tystnad. Morgonyogan är mjuka yogapass med inriktning på Mediyoga-I am-yoga-Holistisk yoga-Yinyoga-HormonyYoga. Yogapassen avslutas med en meditation och/eller mantrasång.

Starta din dag med frihet och flöde. Dessa morgonklasser bjuder in till en öppen och flödande rörelse, där varje andetag och rörelse blir ett verktyg för att skapa balans – både fysiskt, mentalt och emotionellt. Genom mjuka, terapeutiska övningar arbetar vi med att harmonisera kroppens energi, skapa stabilitet och väcka vitalitet. Denna fria form av yoga öppnar upp för en känsla av inre frihet och grundar oss för en dag fylld av energi och närvaro. Kom och upplev hur rörelse kan bli ett självläkningsverktyg för kropp och själ.

Lena Westin erbjuder morgonyoga torsdag kl 07.00 samt lördag kl 07.00.

Ellen Engvall erbjuder morgonyoga fredag kl. 06.30 samt söndag kl.07.00.

## SUP-Yoga

SUP yoga innebär ett lugnt och naturnära yogapass på paddelbräda. Efter en liten genomgång paddlar vi ut på älven. Man kan stå eller sitta ner och paddla. Väl ute på älven sätter vi ihop våra brädor genom att ansluta dem mot en förankrad yogaplattform.

Yogapasset är rörelser i lugn rytm länkade till andningen.

Att yoga på vatten tillför yogan en extra dimension. Vi utlovar en underbar upplevelse! Ingen erfarenhet av paddling eller yoga är nödvändig, men simkunnighet är ett krav.

Inka Gurung erbjuder SUP-yoga, torsdag kl. 07.00, fredag kl. 06.30 samt söndag kl. 07.00

Emma Limell erbjuder SUP-yoga, lördag kl 07.00.

## HATHA FLOW

The Hatha flow class is open for everyone who enjoys mild strenuous movement and likes to have a full body stretch through dynamically changing positions to go deeper into them.

Starting with breathing exercises and a deep relaxation in the end. The class has it all: movement, laughter, play and introspection. See you there!

Daniel Gompf erbjuder HATHA FLOW torsdag och lördag kl 7.00

## Vandring runt broarna

Västerdalälvens rörelse genom Dala-Floda ger mycket kraft och energi. Älven ligger mitt i Dala-Floda – vilket innebär att de små byarna ligger som ett pärlband utefter Västerdalälven. Vandring runt broarna är en självklarhet för byns innevånare. Ca 7- 8 km.

Lisa Grip erbjuder vandring runt broarna torsdag kl. 14.00

## Yoga för nervsystemet och stress

Yoga för att reglera ditt nervsystem är en mjuk, lugn och inklämmande yoga som är djupt läkande för kropp, sinne och själ. Med grunden i MediYoga och inslag från Sensingyoga samt andra tekniker för att lugna och reglera nervsystemet tillbaka till trygghet och ökad närvaro.

I yogan med dess meditationer ges du möjlighet att nå en djupare kontakt med dig själv och därigenom få en ökad medvetenhet och klarhet.

Ofta är vi kvar i kamp- och flyktresponser i vårt nervsystem - av tidigare oförlösta händelser vi varit med om i livet, stora som små. Alla bär vi på trauman i någon form, av alla händelser som var för svåra att ta in och bearbeta då de uppstod. Denna yogaform kan hjälpa dig att varsamt få släppa taget om dina oförlösta spänningssmönster som kommer av stress och trauman och därigenom komma till lugn och trygghet och mer närvaro här och nu.

Ulrika Hellsén erbjuder Yoga för nervsystemet och stress, torsdag kl. 10-12 samt kl. 14-16

## Hormonyoga

Hormonyoga - är en kraftfull yogaform för att stödja kroppens nerv- och hormonsystem. Genom sköna, mjuka och terapeutiska rörelser och djup andning fokuserar vi på att påverka hjärnan och de hormonella system som styr kroppens funktioner. Denna yogaform hjälper till att minska stress och skapa återhämtning genom att stimulera det autonoma nervsystemet vilket ger ökad energi, förbättrad rörlighet och ökad flexibilitet. Hormonyoga är anpassningsbar för alla och hjälper till att återställa kroppens inre jämvikt och främja bättre kroppskännet. En perfekt metod för att stödja hormonell hälsa och förbättra välbefinnandet genom hela livet.

Ellen Engvall erbjuder Hormonyoga torsdag kl 14-16 samt fredag kl 10-12

## Yoga med kinesiologitestning

Yoga med kinesiologitestning: Vid yogan kommer vi öppna upp cirkulation och flöde i områden som har med djup återhämtning och matsmältning att göra.

Nervsystemsmässigt så är nacke och bäcken, områden som inverkar på näringsupptag via centrala nervsystemet. Sedan gör vi lugn yoga som cirkulerar Qi i bl.a. magens meridian. Passet avslutas med att alla får "självtesta" några örter som kroppen just där och då mår bra av - och som sedan går att plocka ute i trädgården i Hagen för en kopp örter.

Sabine Rosén erbjuder Yoga med kinesiologitestning torsdag kl 14-16 samt lördag kl. 10-12

## Workshop – body awareness through music

WORKSHOP/AWARENESS OF THE BODY THROUGH MUSIC: The band will conduct a workshop where the participants will become musicians and learn to feel and be in the moment. In this practice, improvisation unfolds as more than just a word, and becomes a vision of the world that accepts programs as well as unpredictable behaviors.

Joel Grip, Simon Sieger och Michael Griener erbjuder workshop/awareness through music tisdag kl 14-16 samt lördag kl 10-12

## Musik, poesi, avslappning, chilla, bara vara, öppen scen i fredens och fridens tecken!

Låt tiden runt mellanmålet få vara en avslappningsstund. Ge dig själv tid att bara vara. Öppen Scen som är till för vem som helst att göra vad som helst.

Känner du för att sprida din glädje och kreativitet till andra är Öppen Scen ett ypperligt tillfälle! Vill du spela ett instrument, kanske sjunga en sång, läsa upp en dikt, dra skämt, anordna en rolig tävling, magdansa, härma djurläten eller varför inte jodla?

Under Öppen Scen får vem som helst göra precis vad som helst.

Testa på hur givande det är att få ge till andra!

The trio OÙAT will give concerts and use its wide range of instruments, going from traditional flutes and percussions to jazz trio.

One or more instruments will participate in certain yoga classes to accompany your journey with improvised sounds. Your mind will be able to let go and climb the ropes of the flutes or the strings!

AND MORE... the three musicians will be around all day, sharing, practicing, playing by the river, in the ancient fashion of troubadours, improvising songs and melodies for the different moods of the day.

## **Frigörande dans + GONG**

I den frigörande dansen rör vi oss kravlöst och fritt till sju olika rytmer och med varierande musikstilar från hela världen. Alla kan röra sig till musik och dansen är fri från prestation och utan koreografi.

Efter dansen vilar vi till vibrationer från gongar och skålar och vi avslutar med en tyst meditation. Varmt välkommen, ny som van dansare!

**Inka Gurung välkomnar till den frigörande dansen. Lena Westin avslutar med Gong. Torsdag kl 20-21.30**

## **Breathwork**

Breathwork är ett samlingsnamn för en rad andningsövningar och tekniker, med syfte att förbättra det mentala, fysiska och andliga välbefinnandet. Gemensamt för alla övningarna är att du avsiktligt påverkar och ändrar ditt andningsmönster. Det finns många olika andningstekniker. En del av dem känner du kanske igen från yogaklassen, där de går under namnet "Pranayama". Andra tekniker kanske du stött på i idrottssammanhang eller kanske du använder Wim Hofs numera kända andningstekniker när du vinterbadar, för att kunna vara i det kalla vattnet en längre stund med ett upphöjt och avsiktligt lugnt sinne.

Gemensamt för alla teknikerna är att vi lär om, från att ha varit mer omedvetna om vår andning, till att andas på ett medvetet och systematiskt sätt. Vi tar helt enkelt kontroll över vår andning och får ut en större effekt av vår egen inneboende kapacitet.

Det finns många effekter av breathwork. Här är några:

- Ökat fokus och förmåga till närvaro
- Större förmåga att uppleva avslappning
- Släppa huvudbruset
- Bättre förmåga att hantera stress och ångest
- Lättare komma till ro och att somna

Här blir du guidad av erfarna instruktörer som skapar ett säkert utrymme för dig att utforska ditt inre och upptäcka din potential.

Fördjupa dig i metodens uppfriskande andning, styrd av djupa, rytmiska inandningar och utandningar som tänder din inre vitalitet. Upplev de djupgående förändringarna i din kropps reaktioner och en gränslös energi, vilket stärker ditt nervsystem. Hitta en djupare kontakt med dig själv genom andningen.

**Lena Westin och Daniel Gompf, båda andningscoacher, erbjuder Breathwork på fredag kl. 06.30-08.00 samt på söndag kl.07.00-08.30**

## **STÅ STADIGT - dubbelpass - med Göran Boll**

Nuet – en intensiv tid. Geopolitiken, ekonomin och klimatet genomsyrar, tillsammans med AI, alla aspekter av tillvaron, och ritar i ett allt mer drastiskt tempo om alla verklighetskartor!

I allt detta ska vi försöka förstå och hantera – och leva våra liv. Vi behöver, mer än någonsin, kunna stå stadigt!

Yoga och meditation, vars ursprung går att spåra årtusenden tillbaka, tonar fram allt mer, bekräftat av forskning, som några av detta århundrades vassaste verktyg och viktigaste kompetenser.

Under denna halvdag tittar vi konkret på hur yogans verktyg kan bidra till att låta oss stå stadigare OCH samtidigt låta oss hämta näring och kraft inifrån. Dagen inkluderar, förutom yogapass & meditationer, även en konkret titt på ett antal mekanismer som ger respektive tar energi av oss.

I AM projektet – skapat utifrån en insikt om dagens behov, inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Denna dag är en del i ett större sortiment för välbefinnande, balans, hälsa och medvetenhet, i en strävan att lyfta fram och understödja yogans ursprungliga syfte, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till ökad insikt – bättre kartor för den nya världen.

Göran Boll som skapat I AM projektet och grundat MediYoga Institutet, som ansvarat för utbildning tusentals yoga instruktörer inom vården har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsendet, politik, hälso- och sjukvård. Åren 1998-2018 medverkade han i 90 % av all svensk forskning på yoga. Internationellt har Göran föreläst om yoga över hela Skandinavien, i Europa, USA, Brasilien och Indien.

I anslutning till dagen får du utan extra kostnad:

- ☐ Dagens pass, meditationer mm skickat till dig som PDF.
- ☐ tillgång till Görans onlinetjänst – [www.iamyoga.online](http://www.iamyoga.online) – i 30 dagar.

SCHEMA för dagen

- Introduktion, genomgång yoga basics
- Yogapass & Meditation
- Samtal kring dagens tema
- Yogapass & Meditation

För mer information om I AM, Göran och Yogainstitutets verksamhet:

[www.iamyoga.online](http://www.iamyoga.online)

Göran Boll välkomnar till två halvdagar/dubbelpass på fredagen.

Det första dubbelpasset kl. 09.00-12.30 och det andra dubbelpasset kl. 13.30-17.00.

## Örtplockarpromenad för egenvård

Vi samlas för att få inspiration och kunskap om traditionellt använda örter och hur man använder dem rent praktiskt - när och hur. Sedan tar vi en lugn promenad runt skog och äng för att tillsammans leta rätt på ett 20 tal örter som vi kan både plocka och prata djupare om.

Sabine Rosén erbjuder Örtplockarpromenad för egenvård, fredag kl. 09.00-12.00

OBS! ett 3-timmars pass.

## Lymfyoga

Välkommen till en klass som stimulerar kroppens lymfsystem som ger lätthet, klarhet och bättre humör.

Vi börjar med egenvårdsmassage för lymfan, där vi lär oss tekniker för att stödja lymfcirkulationen och frigöra stagnationer i kroppen. Därefter följer ett flödande yogapass som hjälper till att stimulera lymfcirkulationen, vilket bidrar till att rensa ut slaggprodukter och stärka immunförsvaret. Klassen avslutas med en genomgång om lymfans funktion och en frågestund, där du får möjlighet att fördjupa din förståelse för hur du kan ta hand om och stärka detta viktiga system.

Ellen Engvall erbjuder Lymfyoga fredag kl. 10-12.

## Dancing with Bacteria: from war to peace with the Earth and ourselves

Vi börjar med att dansa oss in i närvaro – Frigörande dans i mindfulness. Sedan samtalar vi om vårt förhållande till bakterier, mikrober och sådant som vi är vana att bekämpa. Kan vi – med erfarenhet och kunskap från historien och våra förfäder, finna samarbete och följsamhet som kan vara till glädje före oss alla?

Mary Murray erbjuder Dancing with Bacteria fredag kl 14-16 samt lördag kl.10-12. Lena Westin leder dansen.

## Gongbad

En Gong är ett stycke metall av olika form, vanligtvis rund och flat. Den som spelar med Gongen, spelar med hela universum, enligt Yogi Bajan. Ur gongen kom ursprungligen alla ljud, all musik, alla ord. Gongen skapar en vackert förstärkt vibration, som en miljon stråkar. Gongen påverkar kroppen, våra energikanaler - chakran och meridianer. Den frigör blockeringar, reducerar spänningar och stimulerar cirkulationen. Det medför en förändring av den emotionella energin och de känslor som är inlagda i kroppens struktur.

Vi har alla vissa attityder mot oss själva och våra kroppar. Dessa attityder är som präglingar och visar sig bl.a. genom vanemässiga kroppsställningar. Om energin eller ställningarna förändras, frigörs användbar emotionell energi i kroppen.

Under en gongmeditation eller under avslappning kan man uppleva starka känslor. Det är bra att låta de känslor som finns få finnas. Det kan vara sorg, glädje, skratt. Låt det som finns få finnas!

Under ett Gongbad rör du dig mellan olika medvetandetilstånd. Hjärnvågor avspeglar hjärnans elektriska aktivitet och förändras beroende på vårt medvetandetilstånd. Hjärnvågor mäts i Hertz – antal vågor/sekund. Under ett Gongbad kan du ta dig från ett vaket tillstånd med betavågor (13-30 Hz) till dagdrömmande med alphavågor (8-13 Hz) och kanske till thetavågor (4-8 Hz) och drömsömn. Deltavågor (0,1-4 Hz) ger dig djupsömn och läkning. En regelbunden användning av Gong- och Gongbad, stärker din intuition och känslighet. Gongen sägs stimulera relationen mellan tallkottkörteln och hypofysen, vilket öppnar sjätte chakrat – pannchakrat, tredje ögat – din intuition.

Gongbad har ingenting med vatten att göra. Du genomsköljs däremot av högfrekventa ljud från gongar, metallskålar, kristallskålar, olika stränginstrument, trummor m.m. För många en fin upplevelse av djup avslappning och med stor potential till fysisk, mental och känslomässig läkning.

När du deltar i ett gongbad, sträva efter att "släppa huvudet" och tankar om vad som pågår och att försöka förstå... *Sträva efter att bara vara i kroppen.*

Lena Westin välkomnar till GONGBAD, fredag kl. 20-21.30.

## Kundalinipass för medvetenhet, oro och stress

Välkommen till en workshop med inriktning på medvetenhet, stress och oro. Många människor bär idag på så mycket oro och stress...och många har diagnoser som bl.a. ADHD. Under detta pass kommer du som känner igen dig i detta, eller du som bara vill prova på kundaliniyoga, att få ta del av andningsövningar och ett kundalini yogapass. Kundaliniyoga kallas även för medvetenhetens yoga.

Patrick Trondsen erbjuder Kundalinipass för medvetenhet, oro och stress, lördag kl.14-16.

## Vandring i Dala-Flodas byar

Välkommen till en vandring i några av Dala-Flodas 9 byar. Tullie Liss, som är en äkta infödd flokulla kommer att guida dig runt i de små byarna. Tullie kommer även att lära dig några viktiga ord på flomål.

Tullie Liss erbjuder vandring i Dala-Flodas byar lördag kl. 14-16

## Dance Party på lördag kväll

DANCE PARTY: The band will make the crowd dance and party till the wee hours, on the beautiful rythmes that your bodies will inventaire! Dansa! Dansa! Dansa!

Joel Grip – bas, trummor, stränginstrument mm

Simon Sieger – piano, dragspel, flöjter mm

Michael Griener – trummor, flöjter mm

## Restorativ Yoga

Restorativa yogans viktigaste punkter är Observation (av sinne och kropp), Stöd och återhämtning – fysisk och emotionell, Medkänsla och Acceptans. Restore betyder att återhämta/återställa. Restorative är en anti-dote till vår snabba kultur. Vi lär oss att göra en sak, en enda asana, under lång tid. Långsamheten, att sakta ner, att "unitaska" istället för att "multitaska". Yinyoga och Restorative-yoga är motpolen mot den snabba livsstilen. Långsam och lugn gör den så att vi kan vila oss i form.

Restorative-yoga har visat sig: Skapa utrymme för avslappning, ge ökad mental klarhet, förbättra minnet och koncentrationen, stärka immunförsvaret, reglera blodtrycket, minska depression, hjälpa mot migrän och huvudvärk med mera.

Lena Westin välkomnar till ett av festivalens avslutande yogapass: Yinyoga & Restorative Yoga, söndag kl. 10-12

## Yoga med ryggmassage

Vi mjukar upp kroppen som helhet och ryggen specifikt under yogapasset. Sedan kommer du kunna både ge och få en enkel ryggmassage, där Sabine lär ut några avslappnande tekniker. Ta gärna med en egen handduk för extra värme, skönt att ha då cirkulationen går djupt inåt vid en massage.

Sabine Rosén erbjuder Yogas med ryggmassage, söndag kl. 10-12

## Gemensamt avslut i yogasalen

På yogafestivalens sista dag, på söndagen, träffas vi alla igen för ett gemensamt avslut, denna gång i Yogasalen, kl. 12-12.30.

Då kan du personligen reflektera över vad du, utifrån din intention och dina behov, kan ta med dig från festivalen.

Det blir fint att vid det tillfället få ta del av din erfarenhet av festivalen!

Välkommen också att reflektera över hela festivalens upplägg etc – helt enkelt fundera över vad som har varit bra och vad som har varit mindre bra och vad som kan förändras i framtiden.

Under den här avslutningsstunden har vi också möjlighet att tacka varandra för våra gemensamma dagar och ta ett kollektivt farväl till varandra.

Vi välkomnar och tar tacksamt emot även skriftlig utvärdering och feedback! Det bidrar till att utveckla yogafestivalen framöver. **Tack!**

## Pågår under festivalen

### Yoga music

One or more instruments will participate in certain yoga classes to accompany your journey with improvised sounds. Your mind will be able to let go and climb the ropes of the flutes or the strings!

### Concerts

The trio OÜAT will give concerts and use its wide range of instruments, going from traditional flutes and percussions to jazz trio.

### And more...

the three musicians will be around all day, sharing, practicing, playing by the river, in the ancient fashion of troubadours, improvising songs and melodies for the different moods of the day.

### Open Mic/ Öppen Scen

Öppen Scen som är till för vem som helst att göra vad som helst.

Känner du för att sprida din glädje och kreativitet till andra är Öppen Scen ett ypperligt tillfälle!

Vill du spela ett instrument, kanske sjunga en sång, läsa upp en dikt, dra skämt, anordna en rolig tävling, magdansa, härma djurlåten eller varför inte jodla?

Under Öppen Scen får vem som helst göra precis vad som helst.

Testa på hur givande det är att få ge till andra!

## Metoder som du kommer att möta under festivalen

### Mediyoga

Är utvecklad av Göran Boll och har sina rötter i klassisk Kundaliniyoga – en mycket gammal ursprunglig yoga från norra Indien och Tibet. Denna svenskutvecklade yogaform finns idag representerad inom sjukvården på 30-tal orter i Sverige. En av de grundläggande effekter som Mediyoga har, är att den skapar en lugn-och-ro respons. Stress, ångest, oro, sömnsvårigheter är problem, som med yogans hjälp, kan förändras. Via mjuka fysiska övningar, meditationer, koncentrations- och avspänningstekniker och medveten djupandning så aktiveras det parasympatiska (lugnande) nervsystemet och halterna av stresshormon minskar i blodet. Musklerna slappnar av, vilket leder till förbättrad genomblödning, matsmältningen förbättras och immunförsvaret ökar i effektivitet. Mediyoga är Yangyoga, en dynamisk form där vi jobbar med våra muskler.

Sedan 1996 används MediYoga på flera hundra svenska arbetsplatser i rehabilitering av personal. De flesta övningar kan även göras sittande på stol.

### Wabing

Wabing är en avslappningsmetod, en kroppsmeditation, som även kallas för T.R.E. –

Trauma Release Exercise. Du kommer att få prova neurogena skakningar som syftar till att stretcha, tröttna ut och framförallt till att slappna av såväl kropp som knopp – allt för att på enklaste sätt hjälpa dig att uppleva skakningarnas välgörande effekt. Övningarna kommer att anpassas utifrån vad som känns bra för dig och din kropp.

## Mantrasång – gemensam chanting

Gemensam mantrasång och chanting är vackert och ger oss glädje, men har också kända effekter på vårt välbefinnande. Liknande effekter kan uppnås genom körsång. Effekten av Kundaliniyogans mantran är vetenskapligt testat och trots att vissa av dem började utövas redan för många hundra år sedan håller de än idag. Mantra, liksom alla ljud och tankar, är vibrationer, och vibrationer påverkar vår kropp och vår hjärna. Ljud påverkar ibland negativt, som vid infraljud och för starka ljud. Ibland positivt, som när vi lyssnar till havet, vinden och fågelsången.

När du sjunger mantran uppehåller du dina tankar vid något neutralt och kan med detta stänga ute orostankar och negativa tankar. Mantra är ett kodat ljud med särskild betydelse och förmår tränga igenom ditt tankebrus. Det har effekt oavsett om du förstår dess mening eller inte. Språket är oftast sanskrit eller gurmukhi (ur guruns mun) och många av dessa mantran har sjungits i hundratals år i delar av världen. När du upprepar samma ord om och om igen får sinnet ingen ny stimulans och tankeverksamheten lugnar ner sig. Du vilar din hjärna precis som under sömnen och blir klar och fokuserad efteråt. Mantrasången vänder sig till ditt inre jag, din själ. Den når bortom intellektet och skapar, på det omedvetna planet, en kontakt med ditt undermedvetna. Gamla minnen och känslor kan dyka upp under mantrasång och meditation. Ibland kan det kännas jobbigt att de kommer, men efteråt känner du dig ofta lättad. Som en slags rening av ditt undermedvetna.

## Dansmeditation

Människor har i alla tider dansat och sjungit för att uttrycka glädje, sorg, tacksamhet, skuld, vrede, förtvivlan, gemenskap och för att hylla livet, men också för att bota, hela och söka förening med det andliga genom dansen. Dansmeditation är en universell företeelse som återfinns i en mängd olika variationer i de flesta av världens olika religioner och kulturer, men kanske framför allt i den sufiska traditionen.

Dansmeditation är en metod för att bearbeta stress, ge avspänning, energi. och främja personlig och andlig utveckling. Dansmeditation är ett bra redskap för att motverka stress och oro. Vetenskapliga studier visar att dansmeditation – dans och meditation – kan användas för att förebygga och behandla nedstämdhet och depression.

## Bara vara

Ligga på en brygga och lyssna på vattnet som stilla rör sig.

Bada i vedeldad bastu. Bada fotbad. Sitta och glo. Läs en bok långsamt. Hoppa över ett yogapass – och bara njut. Skriva poesi.

## ...och vad kan man göra?

Promenera, cykla, gå i skogen, paddla kajak, paddla sup. Göra ingenting!

**Varmt välkommen!**

**[www.yogaihagen.se](http://www.yogaihagen.se)**