

PROGRAM

FESTIVAL EDITION **DGI** Byen

COPENHAGEN YOGA DAY

SPORTSHUSET

STUEPLAN

KL. 9.30 – 10.30 ZONE 2

TÆND DIN INDRE ILD

Et styrkende flow, der vækker din indre ild
Stina Madelaire

KL. 10.45 – 11.45 ZONE 2

VÆR SOM VAND

Et legende og intuitivt flow
Stina Madelaire

KL. 11.30 – 13.00
ÅBEN FROKOST I FOYEREN

KL. 12.00 – 12.45 ZONE 3

PRANAYAMA

Yogaens åndedrætsøvelser
*Carsten Caroc fra Skandinavisk Yoga og
Meditationsskole*

KL. 13.00 – 14.00 ZONE 2

LUFTFORANDRING

Et frit, pulserende flow med åndedrættet som
guide
Stina Madelaire

IDRÆTSHUSET

UNDERETAGE

KL. 9.00 – 9.20 ZONE 4

EN INDRE BEGYNDELSE

Mød dig selv, før dagen begynder. Fælles start
med intention og dagbog. *Stina Madelaire*

KL. 9.30 – 10.30 ZONE 3

BREATH & BEYOND: GET HIGH ON YOUR OWN SUPPLY

Guidet breathwork session. *Gitte Lindgaard*

KL. 10.45 – 11.45 ZONE 1

VÆK DEN FINERE ENERGI

Pawanmuktasana & Yoga Nidra
*Gyanashakti fra Skandinavisk Yoga og
Meditationsskole*

KL. 11.30 – 13.00
ÅBEN FROKOST I FOYEREN

KL. 12.00 – 13.00 ZONE 1

BALLANCE

Restitutionsworkshop m. specialudviklede
bolde. 50 pladser – først til mølle.
Rikke Wolgast

KL. 13.30 – 15.00 ZONE 1

DRØMMEN OM AT HVILE I SIG SELV

Rolig hatha yoga workshop
Simon Krohn

GYMNASTIKHUSET

UNDERETAGE

KL. 9.00 – 10.00 ZONE 2

KLASSISK HATHA

Hatha yoga med åndedrætsøvelser
(for lettere øvede). *Carsten Caroc fra
Skandinavisk Yoga og Meditationsskole*

KL. 10.15 – 11.15 ZONE 4

GUIDET MEDITATION OG JOURNALING

Workshop med to teknikker, der skaber
klarhed og indsigt. *Pernille Sahl*

KL. 11.30 – 12.15 ZONE 4

INDRE STILHED – ANTAR MAUMA

Dybdegående meditationspraksis
*Franz Jervidalo fra Skandinavisk Yoga og
Meditationsskole*

KL. 11.30 – 13.00
ÅBEN FROKOST I FOYEREN

KL. 12.30 – 13.15 ZONE 2

STÅ STÆRKT – LÆN LET

En legende power-yogaklasse, hvor væggen
er din makker. 30 pladser – først til mølle.
Merete Matthiesen v. DGI Byen

KL. 13.30 – 14.30 ZONE 4

DET PSYKISKE ÅNDEDRÆT – UJJAYI

En meditativ oplevelse via dyb & rytmisk
vejrtrækning. *Franz Jervidalo fra Skandinavisk
Yoga og Meditationsskole*

FORSAMLINGSHUSET

UNDERETAGE

KL. 9.00 – 10.00 ZONE 4

IND I STILHEDEN

– **LYS & HVILE – INDRE FOKUS**
Koncentration på et stearinlys og yoga Nidra.
50 pladser – først til mølle. *Gyanashakti fra
Skandinavisk Yoga og Meditationsskole*

KL. 10.15 – 11.15 ZONE 3

BALLANCE & BREATH

Forlæs spændinger med blid boldmassage og
bevidst åndedræt. 50 pladser – først til mølle.
Rikke Wolgast

KL. 11.30 – 12.30 ZONE 3

HVERDAGSÅNDEDRÆTTET

3 enkle åndedrætsøvelser der skaber ro i
nervesystemet. *Pernille Sahl*

KL. 11.30 – 13.00
ÅBEN FROKOST I FOYEREN

KL. 12.45 – 13.45 ZONE 2

DER HVOR KROPPEN TØR BLIVE

Yin yoga-klasse
Emma Schrøder v. DGI Byen

KL. 14.00 – 15.00 ZONE 4

NSDR – SILENT FIT VERSION

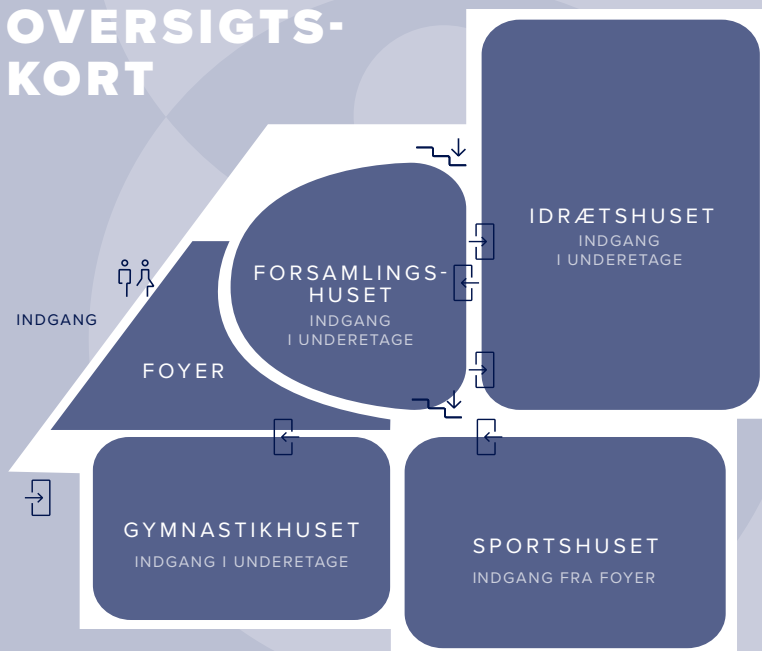
Non Sleep Deep Rest workshop m. headset,
musik og dit åndedræt. 24 pladser – først til
mølle.
Pernille Sahl

FESTIVAL EDITION

DGI Byen

COPENHAGEN YOGA DAY

OVERSIGTS- KORT



OPLEV FEM STEMNINGS- FULDE ZONER

ZONE 1

RO & NÆRVÆR

YIN YOGA, RESTORATIV, BLID HATHA,
YOGA NIDRA

ZONE 2

ENERGI & FLOW

VINYASA, POWER YOGA, ASHTANGA

ZONE 3

ÅNDEDRÆT

BREATHWORK, PRANAYAMA OG
TEKNIKKER TIL INDRE RO

ZONE 4

INDRE REJSER

MEDITATION, INTUITION, JOURNALING

ZONE 5

YOGA-TORVET

STANDE, RÅDGIVNING OG
LIVSSTILSINSPIRATION

DET SANSELIGE YOGATORV I FOYEREN

MIDT I FESTIVALENS HJERTE FINDER DU
DET SANSELIGE YOGATORV – ET
ROLIGT OG INSPIRERENDE
SAMLINGSPUNKT, HVOR SANSENERNE KAN
FÅ LOV AT FOLDE SIG UD.

HER KAN DU UDFORSKE

JM Gaveshop – Oplev de magiske vibrationer fra
instrumenter, som bruges i lydterapi og yogasessioner.

Skandinavisk Yoga og Meditationsskole – Hør om
skolens traditioner og prøv den forfriskende kunst at
næseskylle.

By CS – Dansk smykkebrand med smukke designs
skabt med kærlighed til krop og sjæl.

MS Chakra – tilbyder håndlavede armbånd, der under-
støtter kroppens 7 chakraer.

Karmanille – Dansk brand med komfortable yoga-
tights med knæpuder til din træning.

DGI Byen – Forkæl dig selv med aromaterapi, en snak
om saunagus og små prøver på egne produkter.

Shangies by Stilov – Dansk brand med tidløse
jute-sandaler og tasker til hele familien – lette,
naturlige og perfekte året rundt.

Refleksionsområdet – Slå dig ned med en kop
rolig te og din notesbog.

Taknemmelighedsvæggen – Del dét, du er
taknemmelig for, og bliv inspireret af andres ord.

"MySelfie"-hjørnet – Forevig dagen med et smil
og et hyggeligt minde til mobilen.