

PROGRAM

FESTIVAL EDITION **DGI** Byen

COPENHAGEN YOGA DAY

	FOYER	IDRÆTSHUSET	FORSAMLINGSHUSET	SPORTSHUSET
	DET SANSELIGE YOGATORV	RO & NÆRVÆR	BREATHWORK / INDRE REJSER	ENERGI & FLOW
8.00-9.00	ANKOMST / GRØNTSAGSSHOT			
9.00 - 10.00		MÆRK STYRKEN I STILHEDEN <i>Yin yoga-klasse</i> Emma Schrøder	LYS & HVILE - INDRE FOKUS <i>Koncentration på et stearinlys og yoga Nidra</i> 70 pladser - først til mølle Gyanashakti	FLYDENDE KROP <i>Authentic Flow</i> Janni Popp
10.00-10.30	PAUSE / MÜSLIBAR			
10.30-11.30		BLØDHED I BEVÆGELSE <i>Strala Yoga</i> Christine Bonde	BALLANCE & BREATH <i>Workshop for krop, åndedræt og velvære m. specialudviklede bolde</i> 50 pladser - først til mølle Rikke Wolgast	MODET TIL AT VENDE VERDEN PÅ HOVEDET <i>Hånd- og hovedstand for begyndere og øvede</i> Michael Bjerrum
11.30-12.30	FROKOST / POKEBOWL M. BOLLE OG SMØR			
12.30-13.30		SHAKTI - EN HYLDEST TIL KVINDEKROPPEN <i>Shakti Yoga-klasse</i> Ditte Parby	VÆK DIN INDRE ILD <i>Guidet breathwork: Wimhoff Method</i> Gitte Lindgaard	YOGA FOR TO <i>Hatha yoga i par</i> Kamilla Holm & Jonathan S. Skjalholt fra Natha Yogacenter
13.30-14.00	PAUSE			
14.00-15.00		VÆK DEN FINERE ENERGI <i>Pawanmuktasana & Yoga Nidra</i> Gyanashakti	SLIP DET GAMLE & LAND I DIG SELV <i>Guidet breathwork: Wimhoff Method</i> Gitte Lindgaard	FACE YOGA - VÆK FORÅRSGLØDEN I DIG <i>Energiboost til dit ansigt</i> Ditte Parby
15.00-15.30	PAUSE / GREENS GRØN JUICE			
15.30-17.00		STÅ STÆRKT I STORMEN <i>Rolig yogapraksis m. kropsterapeutiske virkemidler</i> Simon Krohn		