

Program MåBra weekend 14-16 maj 2021 med Ingela Léman & Malin Lidén

Välkommen till MåBrahelgen där Ingela & Malin ger er inspiration, avkoppling och reflektion. Ingelas energiska träningspass med kondition och styrka och Malins Yoga, meditation och stillhet - en perfekt kombination!

Ingela Léman, dipl.Aerobicinstruktör/PT/Massageterapeut.

Ingela är en uppskattad instruktör som på sitt pedagogiska och energifulla sätt har inspirerat klasser i över 30 år.

Malin Lidén, meditation/yogainstruktör.

Malin har 30 års erfarenhet av meditation och yoga och säger själv att det har varit avgörande för det inre stabila lugn och den sanna glädjen som hon känner i livet.

Fredag	15:00 – 16:00	Fredagsfys före fredagsmys! – ett fartfyllt och svettigt cirkelpass på vår egen plats med egna redskap. Avslutas med lite "fredagsmoves" och stretch!
Lördag	07:15 – 07:45	För er extra morgonpigga börjar dagen redan ute i skogen för en Silent walk där vi tar in den friska morgondaggen och vår fåglarna som sjunger upp till Digerberget. Vi utgår från hotellreceptionen.
	08:00 – 09:00	Stillhet och Slow movement. Vi börjar morgonen med en stillhet, guidad meditation och sedan väcker vi långsamt kroppen med mjuk stretch och djup andning.
	15:00 – 16:00	Styrka för hela kroppen med fokus att hitta den inre bålmskulaturen. Vi avslutar med kondition, rörelse och stretch.
Söndag	07.15 – 07:45	För er extra morgonpigga börjar dagen redan ute i skogen för en Silent walk där vi tar in den friska morgondaggen och vår fåglarna som sjunger upp till Digerberget. Vi utgår från hotellreceptionen.
	08:00 – 09:00	Vi börjar morgonen med att långsamt väcka kroppen med en stunds meditation för att sedan vila oss in i mjuk stretch/Yin yoga.

