



**Schema för Yoga Mountain Festival i Åre den 15-17 november**  
**Läs mer på [www.holidayclub.se/yogamountainfestival](http://www.holidayclub.se/yogamountainfestival)**  
**Reservera plats på klasserna på [timecenter.se/holidayclubevent](http://timecenter.se/holidayclubevent)**

Fredag			Lördag			Söndag		
Yogasal 1			Yogasal 2			Bad/ Outdoor/ Föreläsning		
Tid	Klass/Aktivitet	Presentatör	Klass/Aktivitet	Presentatör	Klass/Aktivitet	Presentatör	Klass/Aktivitet	Presentatör
07:00	Hatha Yoga	Elin Ohm			SUP Yoga	Elin Strannegård		
10:00	Yoga for Athletes	Miranda Ericsson			SUP Yoga	Elin Ohm		
14:00	Skiers Yoga	Evelina Nilsson			Löpning för Yogis	Miranda Ericsson		
16:00	Spanda Flow	Vevve Jäderlund	Embody your heart	Caroline Fladvad				
17:30			Fluid Flow	Fröydis Hansvik	Föreläsning: Ta tillbaka rörelse & marginaler	Sara Hoy		
19:30	Mingel & middag		Mingel & middag		Mingel & middag			

**Lördag**

Tid	Klass/Aktivitet	Presentatör	Klass/Aktivitet	Presentatör	Klass/Aktivitet	Presentatör
07:00	Morgonstund	Moa Westman	Kundaliniyoga	Caroline Furudal	SUP Yoga	Sibylla Lundström
08:00	Frukost		Frukost		Frukost	
09:00	Core Flow	Fröydis Hansvik	Låt hjärtat leda vägen	Moa Westman	SUP Yoga Yin	Sibylla Lundström
10:15	Aktiv meditation	Mercedes Lundström	Forrest Yoga - Höfter	Helena Atkinson	SUP Yoga Power	Elin Strannegård
11:30	Yoga för hjärta & cirkulation	Sara Hoy	Shaking	Elin Ohm	Föreläsning: Från socfall till äventyrare	Hanna R Åkermark
12:30	Lunch		Lunch		Lunch	
13:30	WS Andetagets kraft	Fröydis Hansvik	WS Forrest Yoga - Rygg	Helena Atkinson	Föreläsning: Ayurveda	Sibylla Lundström
15:15	Shakti Flow	Caroline Fladvad	Vinyasa	Sara Svelander	Föreläsning: The power of Voice	Marta Parkman
16:30	Ljusbadet	Tiina Ravelin	Global Yoga Yin & Yang	Sandra Jämtfjäll	Varm MediYoga	Sara Svelander
17:45	Yoga till livemusik	Therése Furudal Hydén	Yoga till livemusik	Therése Furudal Hydén	Yoga till livemusik	Therése Furudal Hydén
	Tid för bad & bastu		Tid för bad & bastu		Tid för bad & bastu	
20:00	Middag		Middag		Middag	

**Söndag**

Tid	Klass/Aktivitet	Presentatör	Klass/Aktivitet	Presentatör	Klass/Aktivitet	Presentatör
07:00	Connect back to source	Vevve Jäderlund	Morgonsadhana	Caroline Fladvad	SUP Yoga	Elin Strannegård
08:00	Frukost		Frukost		Frukost	
09:00	WS Få ut mer av yogapositionerna	Sara Hoy	WS All about the spine	Moa Westman	SUP Yoga Yin	Elin Ohm
11:00	WS Seasons of Change	Vevve Jäderlund	WS Nattblomma	Tiina Ravelin		
13:00	Lunch & utcheckning		Lunch & utcheckning		Lunch & utcheckning	
	Kallbad i Åresjön	Therése Furudal Hydén	Tid för bad & bastu		Tid för bad & bastu	