Ashtangayoga
Träna styrka, rörlighet och medveten närvaro. Ger inre kraft och balans, skapar energi och glädje, både fysiskt och mentalt. Här blir du svettig.

Barnyoga 9-11 år
Stärker barnet, förbättrar smidighet och ökar medvetenheten om kroppen. Genom andnings- och avslappningsövningar lär barnet sig att finna sin inre ro.

Kundaliniyoga
En mjuk och stärkande yoga som passar nybörjare. Genom enkla rörelser ökar du styrka, balans och energi, samtidigt som inre organ stimuleras.

Ljusterapi
Koppla av i en solstol och låt ljuset ge energi, D-vitamin, bättre cirkulation och återhämtning. Extra bra för dig som är stel, har värk eller vill motverka trötthet, nedstämdhet och sömnproblem.

Ljusterapi Sunny Hour
Ljusterapi med extra känsla av strandhäng och avslappnad stämning. Under denna timme är det fritt att prata och njuta av ljuset i en mer social och lättsam miljö.

Lymfyoga med yoga nidra
En mjuk och lugnande yogaklass som stimulerar lymfflödet och skapar mer balans i kroppen. Övningarna hjälper till att minska stagnation och ger en känsla av lätthet.

Mammaträning
Skonsam och effektiv intervallträning som kan göra med eller utan din bebis. Stärker kroppen efter graviditet och förlossning, med trygga övningar som bygger upp stabilitet, styrka och energi.

Meditation
Utforska de positiva effekterna av meditation. Många upplever ökad avslappning, större inre stillhet och förbättrad sömn – en stund som hjälper både kropp och sinne att landa.

Meditation med healing
En återhämtande stund där du får fylla på med ny energi. Du ligger bekvämt medan du guidas in i djup avslappning och får ta emot healing som stödjer både lugn och närvaro.

Mobility - Mjuk rörlighetsträning IR
Motverkar stelhet, minskar skaderisken och ökar ditt välbefinnande. Genom mjuka och kontrollerade rörelser får du bättre rörlighet och kan prestera mer effektivt i annan träning – och i vardagen. Passet hålls i IR-ljus, vilket gör miljön något svalare än andra solpass.

Sensing Yin & Flow med Yoga Nidra
Ett pass med mjuka, inkännande rörelser som lugnar kroppen och stillar sinnet. Klassen avslutas med 30 minuter Yoga Nidra – en guidad djupavslappning som ger fullständig vila och återhämtning.

Sensingyoga
Mjukt och rogivande där vi arbetar med fascian genom rotationer, gungningar och kroppsgäspar. De naturliga rörelserna hjälper spänningar att släppa och låter kroppen landa i ett mer avslappnat och lugnt tillstånd.

Soft Power
En holistisk och aktiv rörelseform där kropp och andning samverkar. Genom mjuka men stärkande övningar skapas mer närvaro, balans och kraft.

Styrketräning med PT
Bygg upp styrka, balans och kondition genom effektiva stationsträningsövningar. Din personliga tränare finns vid din sida för att peppa, guida och säkerställa att du tränar både säkert och resultatfokuserat.

Tabata IR
En effektiv form av intervallträning där du jobbar i 20 sekunder med hög intensitet följt av 10 sekunders vila – upprepat åtta gånger per övning. Passet hålls i IR-ljus, vilket gör miljön något svalare än andra solpass.

Ungdomsyoga 12-15 år
Stärkande yoga som ökar styrka, smidighet och balans. Passet kombinerar rörelse med andningsövningar och meditation för att hjälpa unga att hantera stress och oro på ett lugnt och tryggt sätt.

Yinyoga
En lugn och djupt avslappnande yoga som arbetar med bindväven för att öka rörlighet och minska spänningar. I varje position stannar du några minuter för att verkligen mjuka upp kroppen och släppa spänningar. Passet är perfekt för dig som vill varva ner och landa i både kropp och sinne.

Yoga flow
En dynamisk yoga där stående, sittande och liggande sekvenser flyter tillsammans. Passet stärker kroppen, förbättrar balans och hjälper dig att hitta fokus och närvaro i varje rörelse.

Yoga för nybörjare
För dig som nybörjare eller vill göra enklare yogaövningar med fokus på att skapa rörlighet och finna inre lugn.

Passet finns som solpass