

Kurssi 10

Hengitys ja hiljainen tila, 2 vrk
pe 8.3.2019 - su 10.3.2019

Ohjaajat: Anu Hossi, jooganopettaja SJL ja Tiina Törö, hengityskouluohjaaja

pe

klo 18.00 päivällinen

klo 19.30 tuloillan kokoontuminen

klo 20.30 lyhyt tuloillan joogaharjoitus

la

klo 7.30 joogaharjoitus

klo 8.30 aamiainen

klo 9.30 - 11.15 luento: hengitys ja hiljainen tila

klo 11.30 joogaharjoitus

klo 13 - 15.30 lounas ja olla vaan oleminen

klo 15.30 - 17.00 Hengitysharjoituksia yksin ja yhdessä

klo 17 - 18.00 yhteinen hiljainen työskentely/ sauna

klo 18.00 päivällinen

sauna ja olla vaan oleminen jatkuu joko hiljaisuudessa tai äänellisessä vuorovaikutuksessa

su

klo 7.30 karmajoogaa

klo 8.00 aamiainen

klo 9.00 eväitä kotiin, yhteenveto

klo 10.30 joogaharjoitus

klo 12.00 lounas

kurssi päättyy, hyvää kotimatkaa