



Rajajoogan poluilla kohti yksinkertaisuutta ja totuudellisuutta osa 3/3 8.-11.8.2019

Ohjaajat: Tuula Kiilerich ja Ingrid Sepp

Ohjelma

| Klo | TO 8.8. | PE 9.8. | LA 10.8. | SU 11.8. |
|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|---|
| 7.45 | | Aamuharjoitus | Aamuharjoitus | |
| 8.30 | | Aamiainen | Aamiainen | Aamiainen |
| 9.30 | | Luento ja Harjoitus | Luento ja Harjoitus | Karmajooga Luento ja harjoitus |
| 13.00 | | Lounas | Lounas | Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa! |
| 15.00 | | | Sauna | |
| 15.30 | | Luento: Harjoitus | | |
| 18.00 | Illallinen | Illallinen | Illallinen | |
| 19.00 19.30 20.00 | Kokoontuminen Harjoitus | Meditaatio (klo 20.00) | Jooganidra (klo 20.00) | |