

Pysähdy hetkeen 13-15.9.2019

- Perjantai 18.00 päivällinen  
19.00 tulotervehdys, tutustuminen  
  
20.30 joogaharjoitus
- Lauantai 7.30 joogaharjoitus  
9.00 aamiainen  
  
10.00 tutustuminen itseemme ja toisiin  
  
12.00 iltapäivän joogaharjoituksen valmistelu sekä  
ajatuksia luonnon tarkkailusta  
13.00 lounas  
15.30 iltapäiväkahvit ja luontohavainnot  
16.30 joogaharjoitus  
18.00 päivällinen  
19.00 savusauna  
21.00 iltajooga
- Sunnuntai 7.30 joogaharjoitus  
9.00 aamiainen  
10.00 kurssin yhteenveto  
Yhteistä palautetta ja arviota  
11.30 karmajooga  
12.00 lounas