

Joogamatolta eväitä työelämän haasteisiin 29.10.-1.11.2020 (Tarja Taavo ja Marja Virmajoki-Tyrväinen)

	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8-8.45		joogaharjoitus	joogaharjoitus	joogaharjoitus
9-10		aamiainen	aamiainen	aamiainen
10-11		työhyvinvoinnin perusperiaatteet	Itsen johtaminen työhyvinvoinnin tukena, tehtävä	Miten tästä eteenpäin? Seuraava askel omassa työhyvinvoinnissa
11-13		työelämän haasteet vuoden 2020 Suomessa	Joogaa ymmärtää joogaamalla (tutkimus jooganopettajien muuttumisesta koulutuksessa)	lopuksi: yhteenveto kurssin annista  12-13 karmajoogaa
13-14		lounas	lounas	lounas
14-18		14.-15.30 ulkoilua joogaharjoitus 15.30-17 pohdintaa päivän annista	14-16 ulkoilua  joogaharjoitus 16.-17.30	
18-19	päivällinen	päivällinen	päivällinen	
19-21	kurssin aloitus ja lyhyt joogaharjoitus	ryhmätehtävän purku jooganidra	sauna täydenkuun meditaatio	