

Läsnäolo ja tilan kokeminen, 23.-25.10.2020

Ohjaajat: Jenni Andersson, Sanna Suikula

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.00		Harjoitus / jooga	Karmajooga
9.00		Aamiainen	Aamiainen
10.00		Luento: Läsnäolo meissä	Kurssin yhteenveto ja harjoitus / jooga
11.00		Harjoitus / meditaatio	
13.00		Lounas	Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!
		Ulkoilua, vapaata	
15.30		Harjoitus / jooga	
17.00		Tauko	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus / jooga	Sauna	
21.00			