

Jooga ja mindfulness, 3 vrk, pe 3.12.- ma 6.12.2021, ohjaajat: Merja Tompuri ja Ilse Becker, jooganopettajat SJL®

klo	perjantai	lauantai	sunnuntai	maanantai
7.45 – 8.45		aamujooga	aamujooga	aamujooga
9.00		aamiainen	aamiainen	aamiainen
10.00		luento: mindfulness hyvinvoinnin tukena harjoitus: istuma/kävelymeditaatio	luento: olemisen tila ja epämuodollinen harjoitus harjoitus: istuma/kävelymeditaatio ohjeistus luontokävelyyn	karmajooga ”yhteenvetoa”
13.00		lounas	lounas	klo 12.00 lounas
15.30		rakastavan asenteen metta-harjoitus, jooga, kehomeditaatio	itsenäinen kävelymeditaatio luonnossa kehomeditaatio, jooga	
18.00	päivällinen	päivällinen	päivällinen	
19.00	kurssin avaus ja harjoitus	sauna	keskustelua/mielentyyneydestä vuorimeditaatio	

Jooga ja mindfulness, alustava ohjelma

Ohjaajat Merja Tompuri ja Ilse Becker

klo	perjantai	lauantai	sunnuntai	maanantai
7.45		aamujooga, ohjeistus tietoiseen aamupalaan	aamujooga	aamujooga
9.00		aamiainen	aamiainen	aamiainen
10.00		luento 2x45: mindfulness harjoitus: istuma/kävelymeditaatio	luento 2x45: olemisen tila ja epämuodollinen harjoitus harjoitus: istuma/kävelymeditaatio ohjeistus luontokävelyyn	karmajooga "yhteenvetoa"
13.00		lounas	lounas	klo 12.00 lounas
15.30		metta, jooga 1,5 tuntia kehomeditaatio 20 min	itsenäinen kävelymeditaatio luonnossa kehomeditaatio 20 min jooga 1,5 tuntia	
18.00	päivällinen	päivällinen	päivällinen	
19.00	kurssin avaus ja harjoitus, jooga + pieni rentouttava	sauna	keskustelua/mielentyyneydestä vuorimeditaatio	

Jooga ja mindfulness, alustava ohjelma

Ohjaajat Merja Tompuri ja Ilse Becker

klo	perjantai	lauantai	sunnuntai	maanantai
7.30		aamujooga	aamujooga	aamujooga
8.30		aamiainen	aamiainen	aamiainen
9.30		luento: mindfulness hyvinvoinnin tukena harjoitus: istuma/kävelymeditaatio	luento: olemisen tila ja epämuodollinen harjoitus harjoitus: istuma/kävelymeditaatio ohjeistus luontokävelyyn	karmajooga "yhteenvedoa"
13.00		lounas	lounas	klo 12.00 lounas
15.00		rakastavan asenteen metta-harjoitus, jooga, kehomeditaatio	itsenäinen kävelymeditaatio luonnossa, kehomeditaatio. jooga	
18.00	päivällinen	päivällinen	päivällinen	
19.00	kurssin avaus ja harjoitus	sauna	keskustelua/mielentyyneydestä vuorimeditaatio	